

福建少林拳

·福建南拳丛书·

胡金焕
孙崇雄
阮宝翔

福建少林拳

·福建南拳丛书·

胡金焕
孙崇雄
阮宝翔

福建人民出版社

一九八三年三月·福州

福 建 少 林 拳

•福建南拳丛书•

胡金焕　孙崇雄　阮宝翔

福建人民出版社出版
（福州得贵巷27号）
福建省新华书店发行
福建新华印刷厂印刷
开本787×1092毫米　1/32　3.375印张　69千字
1983年8月第1版
1983年8月第1次印刷
印数：1—681,350
书号：7173·587　　定价：0.42元

前言

福建少林拳发源于福建泉州少林寺，是福建南拳的重要拳种之一。泉州少林寺，据地方志记载，建寺已有一千多年的历史，而明末清初是其鼎盛时代。自清康熙年间，泉州少林寺被官府焚毁之后，劫中余生的少林武僧流落民间，福建少林拳虽然通过师徒相传的方式得以部分保存、流传和发展，但由于缺乏整理和文字总结，不少优秀的套路已经残缺甚至失传。

抢救、挖掘、整理、研究我国这一传统武术项目，就是我们编写这本《福建少林拳》的初衷。

我们的整理工作始于一九七八年底。在省武协的领导下，我们根据国家体委的要求，有计划地深入民间查访，实地收集挖掘，并在每年一度的省武术比赛工作之际向新老武术工作者作了一些调查；此外，还参考了福州鼓山已故的达志禅师和福州西禅寺当家师所传的、由庄炳武老拳师（已故）等人收集的资料，终于整理出了这本小册子。在此，谨向支持和帮助过我们的同志致谢。

由于我们的水平有限，资料不全，本书舛误疏漏之处在所难免，敬请武术前辈和广大读者批评指教，以便再版时删补订正。

作者

一九八二年十一月

目　录

一、少林拳概述

中国武术源远流长，流派纷繁。古往今来对于纷繁的拳术流派有着若干不同的区分方法。

依拳种的风格特点区分，可分为“内外家”：内家拳一派，注重体内精、气、神的锻炼，修研内劲；在技击上偏重劲力内含，以静待动，以柔克刚。外家拳一派，则注重拳脚的功夫，讲究筋骨皮的锻炼；技击上多以刚制柔，主张先发制人，以攻为主。

依发源和流行的地域区分，可分为“南北派”：南派一般指长江以南地区流行的南拳，它基本上是以形为拳，以意为神，以气催力，贯穿发劲，步法稳固，拳势激烈，富有阳刚之美；发力时要求手、身、腰、腿的劲力贯串一气，有时发声，以声助力，上肢动作较多，手法丰富，腿法少，善于短打近攻。北派则指长江以北地区流行的北拳。北拳跳跃滚翻动作较多，动作舒展大方，快速多变，起伏转折明显。技击时腿法丰富，素有“手打三成、脚打七成”之说。

在我国各种拳术流派中，少林拳术的历史悠久，流传最广，影响最大。在广泛流传中，许多少林派武术家吸取民间武术的精华，精心研练，派衍创新，形成了风格多样的庞杂拳种，有的已不复称作少林拳。在这些少林流派中，同样也有南北派、内外家之分。

按近人考据，我国少林寺曾共有七座。河南登封县的嵩

山少林寺，是我国第一座少林寺。元代时，嵩山少林寺主持福裕，还曾在和林、蓟县、西安、太原、洛阳分建五个少林寺，现均已不存。此外，还有一座就是福建泉州少林寺，世称南少林寺。

嵩山少林为北派少林拳术正宗。嵩山少林寺位于中岳嵩山五乳峰下的少阳溪河边，建于北魏孝文帝太和十九年（公元495年）。一千多年来，少林寺也曾屡历兴衰，先后多次遭大火焚烧。寺中武僧流散各地，使少林武术之花得以开遍全国，少林武术遂成为我国武术的一大源流。

关于少林拳的形成，向来诸说不一，我们认为下面一种说法比较符合实际。远在北魏时代，民间练武术之风日盛，我国武术已经有了很好的发展。后来，一些武功较深的人，由于各种原因，遁入空门，在少林寺中削发为僧，他们又将一些能武善打和有特技的青少年收入寺内为僧，操练拳棍，看山护庙，健身自卫，为少林武术奠定了基础。在传授与研修的过程中，由于作风开放，长于博采众家之长，历经数代不断充实发展，才形成了少林拳派。至于传说达摩在嵩山少林寺创少林拳之事，经近代考证，多数人认为此事实系附会、讹传。

嵩山少林武术可分为三大家，风格迥异：红家少林主刚；孔家少林主柔；俞家少林刚柔兼之。其下，又分为四大门，即大圣门、罗汉门、二郎门和韦驮门。再下则门派更多，但渊源不外于此。

福建少林拳是南派少林的正宗，发源于福建泉州仁风门外东湖畔的泉州少林寺。有关泉州少林寺的历史资料，流传下来的极为稀少。据《晋江县志》和《泉州府记》记载，泉

州少林寺建于唐乾符中（公元874——879年），原称“镇国东禅少林寺”“郡人郭皎、卓怿建，僧芥圆者居之。明元年赐今名”。在宋、元间，寺院曾两次被火，到明宣德十年（公元1435年）该寺又进行重修，成为一座规模宏大的佛刹。

明末清初，是泉州少林寺的鼎盛时期。是时，寺中约有僧众五百多人；寺庙占地约半平方公里，据有田园千余亩；方丈至善禅师，武功超人，且善交往，因而全国各地的武林高手常常云集该寺，切磋拳术，交流提高。这段时期也是福建少林拳术得以迅速发展的重要阶段。

泉州少林寺与嵩山少林寺之间，始终都保持着密切的联系，泉州少林寺的方丈，大多由嵩山少林寺选派高僧充任。在南少林的发展中起了重要作用的至善禅师，就是嵩山少林寺方丈朝元禅师的高徒。

清康熙年间，清廷以“少林寺整军经武，图谋不轨”的罪名，派兵围剿，黑夜重兵包围了泉州少林寺，四面纵火，意欲一网打尽。传说只有五位高僧突围出来。劫后余生的少林僧人散走四方，各以其长传徒授技。以拳法闻名于世的泉州少林寺虽然从此一蹶不振，但是，其独擅的少林南拳，却作为少林武术的一支流派，在民间广为流传。

福建少林拳术主要流传于福建、广东、浙江、江西四省；在福建则主要流传于泉州、厦门、福州、永泰等地，并经过华侨流传到香港、新加坡、菲律宾、日本、缅甸、马来西亚等地。本书介绍的就是福建少林拳的特点和训练方法。

二、福建少林拳的特点

福建少林拳继承了少林北派正宗的精髓，又综合吸收了我国民间和古代行伍中流传的各家拳法，仿效飞禽猛兽的飞翔、窜跃等动作，发明了龙、虎、豹、蛇、鹤的五形拳，以及鼠、牛、兔、犬、鸭、马、牛、猴、鸡、猫、虾、龟等十二形拳。许多武术家在研修锻炼中，又借鉴经络学说和气功导引理论，学习各家内功的锻炼方法，逐步发展形成一种内外合一、内外俱练的技击拳术。

福建少林原宗拳术包括少林三进、少林梅花四十六式和一百零八式、三十二式少林八步连环拳等；器械有四门刀、棍杖、梅花刀、二月剑、断门枪等；暗器有飞镖、镖刀、飞石等。本书所介绍的套路是三十二式少林八步连环拳与四十六式少林梅花拳。

福建少林拳多短打近攻，动作迅疾、勇猛，刚劲有力，演练起来富有阳刚之美。同时刚中有柔，灵活多变，身法敏捷。练至炉火纯青的地步，一招一式均出手不凡。

在少林派拳术中，福建少林拳也同其他南派拳术一样，多用手法。在手法上讲究五行变化，身法上讲究吞、吐、浮、沉；步法上则要求做到虚虚实实，实实虚虚，虚中有实，实中有虚；在技击技巧上要求做到猫穿狗闪，兔滚鹞翻身般灵活。运动时拳势激烈，快速凶猛，讲究精、气、神、手、眼、身的配合，要求劲力节节贯穿，筋肌富有弹性，一

拳一脚均着眼于实战，不练与搏击无关的花架子。对身体各部姿势的要求极为严格，出手时臂要稍屈、留有一定的回旋变化余地，以便于手法变化时腕，肘，肩能互相呼应。头顶项稳，紧裆沉胯，马实身正。步要进低退高，前轻后重，轻灵稳固。有时配合发声，以声助劲。交手时，脚尖稍抬离地面，不但能保证进步时动作迅疾，而且易于维持重心的平衡。退高稳落步，才能适应脚下的复杂地形，不致于被身后坎坷不平的路面所磕绊，给对手造成可乘之机。

福建少林拳，攻防进退，疾徐有序。立桩时要身正步稳，攻守时要身灵步捷，手法多变；要内外相合，讲究“四法一劲”（指身法、步法、手法、腿法和劲力），“步到身到手到，方为上手道”。

手法上有冲、点、劈、贴、砍、靠、捞、逼、抹、敲、挫、摆、搭、剪、钩、压、插、搂、锁、封、盖、托、叉、刁、裹、扣、砸、挂、带、拍、缠、推、撞、抄等。

步法则多用撤步、忖步、退步、跨步、盖步、插步、跳进步、变身步、侧跳步、冲步（嗤步）、追步（跟步）、逼步（上步）绞花步（侧跳步）等。

身法要求紧裆，沉胯，腹实胸宽，俯仰屈伸，折转扭拧，吞吐浮沉互相配合，应势而施，应招多变。

腿法有蹬、绊、勾、撩、弹、踢、踹、点等。

劲力要求起于足跟，发于腰间，达于手（足）。

福建少林拳擅长搏击，交手时虚实兼用，巧狠并行，出手快速有力，灵活多变。也多以近身撞靠的击法结合多变的肘法发挥其强劲的攻势。常是“及实则刚，化势以柔”（即攻击时触及对方实处即发出刚劲，守时以柔化解对方攻势）。

出手常是攻中寓守，有时夹守带攻（即防守的动作中带有攻人的架式，即俗话说的连防带打）。并常在攻守中利用抖、摆、震、砸等手法，突然发力或施发暗劲，使劲达对方脏腑、筋骨，势沉力猛，被击中者如同触电，加之手法严密紧凑，快速连贯，拳不空发，手不空回。出手不冲即砸，不托即劈，不推即叉，回手不刁即裹，不扣即搂，不封即缠。这样就必定会使对手欲弃不成，欲退不能，退弃不及，陷入被动挨打的局面。

福建少林拳之腿法多走下盘，踢腿高不过肩，讲究手脚并重，周身浑然一体。拳打上、中、下三路（肩以上谓之上、肩胯之间谓之中，胯以下谓之下），脚踢四面八方。逢弱则“进打中、退打肢”，遇强须左右闪躲，欺其四肢。（即若逢弱手则由中路正中以功力胜之；遇强手则集中力量先伤其肢之意。）

福建少林拳动作快速勇猛，灵活多变，上、中、下三盘①皆需攻防，故应要求用意识引导气血使之周身循环，（即气沉丹田，发于腰，由丹田循经络下行至足心涌泉穴，然后上行经过背、颈，过头顶百会穴下行经颜面回到丹田。如此周而复始，不断地循环运行）。气为力之君，力从气出，力显气隐。所以演练中注意呼吸的锻炼是非常重要的。这样在练习之时不但能使周身各关节系统和肌肉组织都参与活动，并且使呼吸配合动作，使内脏各器官功能得到锻炼和提高。这就是意领法行、内外合一的根本。

意领法行，内外合一指的是任何技法意识为先，意识支配气行劲则达，这便是内三合。外三合是从形体动作上来说

① “盘”系福建地方传统说法，同以上所说的上、中，下三路。

的，是指手与足合、肘与膝合、肩与胯合，手脚互相呼应，协调配合；从动态技法上来说，是腿法、腰法、手法的配合，即步到，身到、手到。总而言之，内外合一要求做到意领气行助劲发、身随步变手呼应，也就是意识、动作、呼吸三者紧密配合，协调进行。

概言之，福建少林拳从其特点出发，要求做到：走要迅速似风，站要稳固似钉，进似利箭穿革，退要刚毅稳健，还要求做到眼明、手快、腹实、胸舒、肩沉、肘坠，发劲力要猛、足要蹬，进退闪展灵活自然，如猛虎，似蛟龙，气势磅礴，变幻莫测。

由于训练时的内外统一性，福建少林拳形成了其独特的运动形式。我国武术各种拳系的击技，经长期实践磨砺之后，各有发展，形成各自的独到之处。而福建少林拳大量吸收了各家技法之所长，兼收并蓄，浓缩于其中，发展成南派少林拳的独特风格，既长于手法，又善用腿法，故被誉为“南北合拳”。

正由于福建少林拳努力吸收我国各家拳术之长，并且根据经络学说和气功导引理论，实行内外俱练的方法，故能使学习者在练就一身变化微妙的攻防技术的同时，又能获得健身自爱的养身法。

这里必须特别强调的是，历来武术师传艺，总是以崇尚武德谆谆告诫学生门徒。“尚德不尚力”，非谓“力”（武功）不重要，而是说练武的人道德比武功更为重要。武术的作用在于强身和自卫，而不是炫耀武技。好勇斗狠是武术界所切戒的。以前少林寺武僧练武必须遵守少林十戒。戒约中强调“习此技术者，以强健体魄为要旨”，“只可备以自

卫，切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举”；对师长“宜敬谨将事”，对同辈“须和顺温良”，诚信不欺，不得恃强凌弱，任兴妄为”；等等。在我们社会主义国家里，青少年学习武术时，更必须用相应的新武德来约束每一个学武练拳者。新武德应以振兴中华为宗旨，强体卫国为目的，遵法守纪，言行谦恭，遵师爱友，谏恶扶正。只有这样才能学到真功夫，也才能真正继承和发扬我国宝贵的武术传统。

三、南少林桩功

“未习拳先练桩”是南拳的普遍要求。南拳要求下盘稳固，为把根基练好，必须先练好站桩。站桩是一项基本功，其主要作用是锻炼身体的实力和灵活性，为以后练拳路时身体的稳定性、步法的灵活性和劲力的顺达性打下坚实的基础。这就如盖房一样，得先把房子的基础打牢靠。拳谚说：“练拳无桩步，房屋无立柱。”这句话形象地指出了桩功的重要性。

桩功，是武术中最根本的锻炼方法。它的作用，一方面是静止稳定不动，在不动中锻炼身体内部气息的调动，锻炼劲力的增长，即所谓“静中求劲”；另一方面则是说通过桩功的锻炼，气沉劲实，劲力增长了，下盘能够象桩那样稳固不动。

桩功是对下肢“步法”的运动要求。武术家们常说：“打拳容易，走步难，”“先看一步走，再看一伸手。”这说明步法在武术中的确是比较难以练好的，而步法的优劣是以桩功的优劣为先决条件的。

桩功的桩式颇多，从性质上来分基本上可分为两种：一种是“静中求动”。这种桩的主要目的在于锻炼周身气血的活畅，练的时候以静为主，主练行气，摒绝一切杂念，保持颈顶、身躯正直、舒胸直腰，气息有度，气沉丹田。这样，才能气清而平，平而和，和而畅达，畅达则气血活。另一种

是“动中求静”。这种桩的主要目的在于锻炼气之鼓荡，使气在紧张中仍然沉着，去浮躁之气，存以神清之气。练的时候要以动为主。所谓动就是要求周身运动，在运动中求静。这种桩由于周身运动，气息极易上浮而躁，不易下沉于丹田。在这种情况下要做到“静”是很不容易的，唯有练得月久年长之后才能去浮躁之气，在运动中求静，使内脏功能能够适应紧张运动的需要。

福建少林拳的桩功有“定桩”和“活桩”两类。练时又有内外之别。

桩功在内练气行，谓之“养气”和“练气”，拳家将此视为站桩的“功中之功”。要求以意行气，气行沉着，乃能收敛入骨；以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。倘使没有练出气的正确运行，那么，气必不沉于丹田而浮于胸，在动作劲捷时，定必会气促，气促便力浮，力浮则重心不稳，劲力难以顺达。若运气正确，气沉丹田，运行顺达，便能力由脊发，经肩窝而达梢节。此因得全身之力，自无飘浮之弊。练武讲究击打方法，不论其方法如何，其目的终使力作用于对方。而力则始于“气”，有“气”才有力，“少气便乏力”。通常称力为“力气”或“气力”，正说明“气”与“力”的关系极为密切。古代拳家总是强调以养气为本，练气为法，说明桩功中练气十分重要。

桩功在外则练招式，也就是外部动作的规格要求。即静止动作的形态和运动时的动态。福建少林拳的“定桩”，实际上就是练步型，俗称“立桩站马”，主练马步、双弓步、虚步三种。站桩时要求：头往上顶，颈要挺，舌舐上腭，下颏内收，以目传神，沉肩坠肘，腹实胸宽，丹田后吸，坐髋

沉气，提肛敛臀，膝略内扣，脚趾抓地，切忌掀脚拔跟，虚实分明，下肢动作严谨。

练活桩（动桩），实际上就是练步法。内容有：直进、直退、踏步、退步、踏转步、叠进步、叠退步、前跳步、后跳步、回身步、横扫步、摆扣步、后插步、盖步、旋扭步、跨步、垫步、震脚步、变身步等等。要求练到前、后、左、右随意换马，奔跃停落自如；要求在移动过程中，步不飘浮，劲不发飘，其难度大于"定桩"。还要求在移动变换成"定桩"步型时，两脚距离位置要正确，脚趾要抓地面，全脚掌着地，便于身体重心移到力的作用线上；臂、躯干、髋必须协调配合，下肢动作要稳，步要快捷。这样进入习练拳路时步法的变化不致跟不上上肢动作，才能做到身、手、步协调一致。

这里介绍几种南派少林拳传统练桩方法。

一、石柱桩：少林拳最重呼吸和立马（指站马步）。调呼吸所以固气，气固则力充；站马步以充实下盘实力。练武者最重视下盘的稳固，站马步极为重要。石柱桩即从站马步入手，早晚两次站马步，大腿面呈水平位，头项、身腰挺直，两手置膝上或握拳平举，扎个四平大马（马式）。初次站一分钟，以后每天多站十秒，直到能站五分钟，就会出现所谓"第二呼吸状态"——气喘、心跳、出大汗，胸闷，这时应特别注意坚持下去，再增多一分钟时，就会感到气顺心安，若无其事了。这样渐次增长时间，练至能坚持半小时许而不喘不汗，即可继而练站桩。即竖木桩两根于地，在木桩上站马步，练至如平地一样持久时，再在两大腿上加青石块，石旁有耳，可以用手提。石块自三十斤开始，每三月加

十斤，至能承二百斤重石块，站桩半时许，即大功告成。此时两腿实力极大，站立时如铜浇铁铸一般。

二、三角桩：在地面画三个约同脚板尺寸的方格，每两格间距二尺，形成品字形。两脚在三格上进行双弓步、马步、虚步等步型变换，练步法的三角形变化。

三、梅花桩：在练习三角桩的基础上，进而练梅花桩。方法是用坚木棒五根，埋入地下使其牢而不晃，露出地面一至二尺；桩头直径二寸，平头，外用铁箍加固；其中四个桩摆成正方形，相邻两桩相距二尺，中桩立于四桩中央，呈梅花形（⁘）。先于桩上站马步，双弓步，虚步等。初用足心，继用足跟，最后用足尖，共百日。之后在各桩上随意跳跃，进行前后左右步型变换的步法练习。此法既增长下盘的实力，又能锻炼身手的灵活性，是少林拳中一项重要的基本功。

四、猫虎桩：选个有树的地方，树径必须粗于二十公分，最好有相邻的几棵树，在树间空地上站步，右(左)脚上一步蹬地跃起，左（右）脚踩在树干上后，右（左）脚顺势也往上踩。身体朝树干里贴（类同猫上树）。随之右（左）脚蹬树，身体左（右）转180°，左（右）右（左）脚依次先后落地成各种步型。然后向另一棵树继续以上相同动作，如该处仅一棵树，则回身再做相同动作。一般练一步上树，如练两步上树也未尝不可，只要多前上一步，其道理同上。

上树要求迅疾快捷（如灵猫上树），在树上要略为停留，蹬树要充分用力，蹬离树后身体在空中有一飘行阶段，如鹰之稳健；一般可蹬离树丈余落地、落步时脚一定要分先后落步，但要紧凑，不得有声响，轻灵如鹊落；成步型后要

沉气下踩，两脚如虎踞之势，虎虎有威。

猫虎桩取虎之稳定有威，猫之轻捷灵巧之意。久练可促使下肢肌力剧增，对腰身灵活大有好处。

打好桩功的基础，就能使身步得到很好的锻炼，有利于专项素质的提高，有利于武术动作的掌握和深化。其次，“功膝在步”，桩练好了就有了功架和掌握技术的条件，对于套路学习乃至掌握器械和对练就容易上手。

历来各派拳系都十分注重桩功的练习。有称“桩功”为万形之基的说法。如著名的河南嵩山少林寺“千佛殿”里，地面上有四排四十八个陷坑，直径半米，深二十厘米左右。这就是历代武僧练拳站桩踩出来的脚印窝。须知，楼房要高，须赖于基深；桩基浅陋，其拳必不深。学拳忽视桩功，是不知练拳要练功之理。切记拳家格言：“练拳不练功，到老一场空。”这是千百年来武术行家总结出来的至理名言。

四、福建少林拳对身体各部的要求

关于福建少林拳，由于缺乏较完整的文字总结传世，它对身体各部的要求多是用身教言传的方式代代相传下来的。这是通过不断实践总结出来既符合人体运动生理规律，又符合武术攻防技击需要，还可以起保健作用的一套要求。是值得我们学习和借鉴的。

福建少林拳，在运动形式和动作上应符合攻防要求。每一招、每一式都有其规律性，不能为形式上的好看而改变架式。头、身、手、足定要四平八正，不管在何种情况下均要保持稳定。这是最根本的要求。

福建少林拳偏重技击，大多动作都是从技击上着想。在训练时，不但要求其外在的气势，而且更强调其内在的功夫。以内带外，意动则劲动，一动无不动，动则如山动。

对于初学者来说，首先应注意的是基本功的训练，每招、每式力求动作准确。在连贯往返的复杂运动中，动作更要求保持准确。初学者不必把注意力集中在以意来带动动作，而要着重注意动作的姿势和发力，慢慢地由浅入深，待入门后再练以意带势，以内带外，以外助内，内外相合。

姿势上的正确与否直接影响到技术水平的高低。福建少林拳属于南派拳术，在技击上很讲究基本手法的五行（金、木、水、火、土）变化。这五种变化含有武术中的吞、吐、浮、沉、刚柔、松紧、虚实、开合，是由内发外，由外引

入。这五行中的变化是对立统一的，它们之间的关系是相辅相成，互相转化的。因此任何一个部位的姿势不准确，都会影响到其它动作的变化，各部位动作姿势准确，才能保证各部变化顺利地进行。姿势的正确与否与日后的深造也是大有关系的，所以初学者应当特别注意每一个部位、每一个姿势的准确。下面我们分别介绍福建少林拳对身体各部的要求。

头

少林拳要求头部正而上顶，在运动时，“顶劲不可失”。头部如失顶劲就会四肢无力，精神不振。所谓头顶，就是要求头顶的百会穴处，好似有一条线悬于天空，使头颈与天空垂直，这就是拳诀中说的“头顶项稳”。做到这样，头部的位置也就自然中正，运动起来身体更加灵便、轻捷，在技击时就可能做到使自身保持正直，行动自如，不失重心。可见头部的位置的正确与否，是直接关系到人的精神、劲力、灵敏度、速度等方面的关键所在。

眼

少林拳还讲究眼法的运用。眼法指眼神与各种动作配合的方法。拳谚中有“手眼相随”“手到眼到”的说法。练拳时，不善于运用眼神，动作就没有生气，精气神就不能流贯，套路也成了呆板的动作罗列。反之，如果使眼神和一招一式恰当配合，就会把内在的精神、意识、劲力通过眼的作用，贯发于动作之中，使整个动作显得协调而有生气。

眼睛与动作配合的方法是多种多样的，有注视和随视等。注视是眼睛始终盯住一定的目标，把“伺机而动”的内在精

神表达出来。随视是指眼神追随运动着的身体的某一部位运转，直到该动作完毕。这种眼法的特点是手眼相随，起着使动作协调的积极作用。

眼还得左顾右盼，上瞻下视，眼随式行，不可呆板，要根据拳式的变化而不同。

在技击中或对练时，两眼不但要跟随着自己手足及身体各部的变化而动，而且时刻要密切注视着对方的招势变化。

武术内在的东西，一方面是从动作上体现出来，另一方面则是由眼神来体现，这也是武术区别于其它运动项目的所在。功夫深的人就能做到“两眼有神，目透琥珀光”，“观他人之面目，可知他人之出手”，“观其鼻可知他身之动静。”

肩

福建少林拳在身型上要求做到实腹、舒胸、沉肩、坠肘、拔背等。要做到舒胸、实腹、拔背首先要求肩关节放松，两肩稍稍下沉。松肩对其他关节如肘、腕、手等来说都有很大的关系，劲力是否顺达，肩关节起着重要作用。松肩有利于劲力节节贯穿，直达梢节。但肩放松决不能松而无力，应是松中沉实，柔中有刚，刚柔并济。换句话说，也就是把关节放松，把肌腱练得伸缩自如，手臂就会变得松而灵活。松肩的时候要保持肩与胯合，不管前进后退或是左右转动，都要注意这一点。

肘

肘关节要和肩一样松而不软，柔中有刚，肘要微曲下坠，坠肘注意腋下留有一定余地，下坠时肘尖不要抬起和外展。

福建少林拳在技击上讲五行变化，肘尖抬起或外展在技击上都属于败门，易为人所制。因肘抬起则前不能呼应腕掌，后不能呼应于肩；肘外展则胸、肋部暴露太大；从技击上来讲受敌面大，有害无利。

南拳多是短打近攻，肘又是在进攻中手法多变的第二道防线。手臂的长短，曲伸变化也就取决于肘，肘尖有时还要出击，由第二防线成为第一防线，故坠肘姿势的正确性是十分重要的。

腕

腕要活。从腕关节的构造来看，腕是人体最为灵活的一个关节。由于南拳讲究手的五行变化，虽说腕关节活动功能很小，但变化却很大。如五行变化中，水手克火手，而火手克金手，在这些手法变化中，首先与敌手接触的多是腕关节，在双方腕关节变化中，找出对方破绽后才急变肘肩及身法进步而击之。由此可见腕关节必须练得柔而灵活。即使是一个抖腕，一个刁手，一个搂手的小动作，也要显得异常轻快、利索。只有发力施劲时腕部才有紧张感，使内劲能由腕顺达手、掌部。

在训练福建少林拳时，腕劲决不可失。拳诀有“手分三节：头节沉肩，二节坠肘，三节猛虎出林”之说，在技击时腕是夺门之节，谓双方通过腕关节中的微小变化，找对方破绽夺门而入。故有“有桥断桥，无桥生桥”的说法。

胸

在武术中最常见的胸法有三种：凹胸，挺胸，含胸。福

建少林拳所采用的是“舒胸”，这种胸法为南拳多数拳种所采用。舒胸就是在沉肩的基础上胸部略含而不挺出，但背切不可驼，这样可以保持脊骨的正直。

从技术而言，“舒胸”必有点含胸。含胸的目的在于护胸。由于沉肩而两肩稍向前合有利于护胸，减少胸部受敌面。另在五行变化中，舒胸利于手法、身法的变化。由于在运动时舒胸人会感到胸部舒广，运动起来呼吸通畅，可减少呼吸肌的负担。

腹

腹要依辅胸、腰的活动。福建少林拳对腹部的要求是“实且收”，即松收交替，但以收为主。收可助腰劲；实腹为“气沉丹田”，使腹部充实圆满，富有弹性，这种弹性是经得起相当的压力和一定份量的拳脚击打的。

腰

腰是连接上体与下肢运动的关键部位，人体在进行任何项目的体育运动中都离不开它。福建少林拳对腰部要求做到：松而沉，直而挺。松腰的目的主要是为了把住劲，在运动时重心不浮，下肢沉稳有力，不至于在快速的运动中摇晃不定，有利于发力。腰部挺直，人体在进、折、扭、拧、转等动作中方能坚强稳健。

从解剖关系上看，腰又是联系上下肢的枢纽，是运动的主轴，凡是有腰部参与的各种运动，不仅同骨盆，腹部及下肢关系密切，还与上体相连。腰对运动动作的变化、重心的稳定，以及推动劲力达到肢体各部分，都起着主要作用。

在练习时，如果有往上顶颈和拔长之意就能使腰直，只有中轴不弯不晃地转动，才能达到支撑八面的效果，而不致偏向任何一面。腰部向下松垂，能帮助沉气，增加两腿力量，稳固底盘，使动作变化圆活。所有换势动作和左转右旋，都要依靠腰。如果腰部松懈无力，则整个动作就失去了协调。因此练武术始终要求腰部把住劲。“身如弓弩拳如箭”。如果身躯不能贯串一劲，起不了“弩”的作用，则两臂在发劲时必然软弱无力。

任何一种拳术，腰脊的要求都极为严格。“练拳不活腰，终究艺不高”，说明腰部在武术运动中占有重要地位。练腰要求不仅要把腰练柔，练韧，而且要练得灵活自如，这样在技术上才能更上一层楼。

臀

臀部在练拳中的主要作用是维持身体平衡。福建少林拳术要求敛臀，也就是臀部要朝内收夹，不要后突。这是为了达到上体宽舒，下体稳定灵活和逐步趋于沉着。

在敛臀时必然要求提裆、吊肚，有利于增进裆劲。敛臀也有助于立腰，避免出现弓腰现象。

臀部要正直中正。臀连下肢，还要支撑上体的重量。可谓人体躯干各部之后座、起平稳作用，维持运动平衡。

臀部姿势的正确与否关系到整个身法的变化，以及身体四肢各部劲力顺达等问题。

裆

福建少林拳对于裆部的要求是提裆即吊裆。吊裆的作用

是紧裆，在气沉丹田的同时，阴囊微微上提，肛门内收，可使裆部圆而实，运动起来不至因阴囊的皮肤松弛下挂或左右摇荡，而影响运动的效果。

福建少林拳在攻防上也处处注意到裆部的藏防。少林拳的弓、马、虚步中，膝微向里扣，其主要目的就是防护裆部。

少林拳中的攻和防，大多采用一片弓，一片身，其目的就是减少正面的受敌，这样易攻人而不被人攻，同时对保护裆部也起一定的作用。

在武术套路和技击之中，有的攻防动作就是以攻击裆部和护防裆部为目的，裆部是人体七要害点之一（七点指：两太阳穴、脑后（延脑处）、两腋下（腋动脉）。两肋下、肝、脾处、裆部）如被击中会使之全身无力，或造成致命之危，故在训练时要时刻注意吊裆。

胯

福建少林拳属于南拳类。南拳善于短打近战，讲究各关节的变化，讲究五撞，即“头撞、肩撞、肘撞、胯撞、膝撞，”胯为五撞的部位之一。

在训练中要沉胯。沉胯有利于牢固胯关节及骨盆，有利撞击的运用。沉胯和吊裆是相互为辅的，均有利于护裆。沉胯也有利于起腿攻人时重心的稳定。但沉胯不能僵，要沉而松活，有利于变步和腿法的运用。

胯的开合也要适中。开胯太大影响下肢运动的灵活，使胯部暴露，不合护裆的要求。胯开得太小，在运动中裆部与腿产生摩擦，更影响运动效果。故胯定要开得恰如其分并与肩合。胯关节上与腰接，下与腿连，腰腿动作的灵活与否跟

胯大有关系。胯不松活而僵硬，会导致腿的僵硬，也导致腰的僵硬；腰的僵硬必然导致身法的死板，导致下肢不灵活，两腿笨重。

上肢三个关节能灵活多变，首先关键是看关节放松，肩关节放松才谈得上肘，腕关节的灵活，劲力才能顺达于手。下肢三大关节也是同样道理，只有先松活胯关节，才能使膝、踝关节。灵活，运动时的劲力，才能通过胯关节顺达于膝、足部。

不但是少林拳，很多南拳拳种也都很注意腿部的练习。有人认为"南拳北脚"，南拳主要是练上肢动作，下肢很少动。其实这种看法是很片面的。拳谚有"练武不练腿，到老还是冒失鬼"之说。如武术只注意上肢锻炼而不练腿，下肢的胯、膝、踝的灵活性就差，就不能做到节节贯穿，在技击时，步法一定不灵活，行动起来手足就不能很好配合，定必僵而慢，那就会成为人们所说的"死腿"。

因此，不管南拳北拳，都应当注意腿部的训练，而练腿首先就得注意胯的松沉。

在锻炼中如果胯能做到放松，人体上身的整个重量，就会从身体的中央腰椎，移向身体的两侧，从两侧再落到两条腿上。从而就为松腰创造了条件，这就是人们常说的"松腰先松胯"和"胯不松腰也不能松"的道理。

训练经过一段时间后，感觉到两个胯关节处有微微下沉时，就说明胯的锻炼已经初见成效了。

膝

南派少林拳对于步法上的要求是"步法稳固，落地能生

根，移动则快捷”。在这里膝关节起着重要的作用。

在武术训练时各种步法的交替变化中，膝关节承受着人体的相当重量。特别是虚实变化，或单腿支撑时，膝关节所承受的重量就更大了。不但如此，我们前面说过少林拳很重视五撞，技击时时常还要用膝部来进行攻或防守，所以平时必须注意锻炼膝关节的灵活和有力，加强膑侧韧带、膑下韧带的锻炼，及发展大腿部力量。做到劲力能达膝尖，技击时膝尖可撞人；遇敌方脚的攻击时，可提膝应之。从护卫上来说，膝关节式式都防卫着裆部。在技击时能护住裆部，使裆劲不失，气使足，活动起来就有劲。

足

福建少林拳要求“步法稳固，两足落地生根”。所谓生根，就是腰部发出的劲力通过下肢各关节贯注于双足，使步法极其稳固，步步生根。

足在少林拳中是一切步型、步法的根基。步型的姿势与步法的灵活与否，跟足都有很大关系。足的姿势正确与否也直接影响到身体重心的稳定。

要做到“两足落地生根”，先必须步型正确，劲力才能透达两足，同时还要求脚趾用力抓地。少林拳要求两足步步为营，灵活善变，这又与踝关节的灵活性有关，要求加强足踝关节韧带的锻炼，进而做到落地生根，只有这样，才能以腰发劲，劲达足底，再回于全身各部。

五、福建少林拳的身法、手法和步法

各派拳种都有自己对身法、手法和步法的特殊要求，福建少林拳也不例外。这里对身法、手法和步法分别介绍如下。

身　法

身法是指活动性的、以躯干为主结合攻防的变化方法。

运动变化主要取决于腰部的变化。武术运动的任何拳种或器械套路对腰的要求都很高。南拳要求拧腰挣胯，有"由脚而腿而腰总须完整一气。""腰为运动的轴心。""以腰带动肢体活动"等等说法，可见腰在武术运动中是极为重要的。

腰是身法的关键。在运动中腰忽前忽后，如蛇般灵巧的活动，导引臀、肩、胸也随着运动，而形成武术中的身法。

少林拳的身法，要求身体各部紧密配合，符合少林拳攻防规律。拳谚说"练拳容易练身难"，身法是在身型的基础上进行变化的。身型即躯干的姿势；身法指的是躯干在不同动作中的不同活动，这种活动是以动作的技击方法为根据的。技击方法不同，躯干的活动也不同。

躯干包括肩、胸、腰、腹、臀和背等部。福建少林拳的基本身型为：头正、项平、沉肩、舒胸、拔背、实腹、腰松而沉且直而挺、沉胯、紧裆。

头正、项平起提精神、中正安舒的作用。

舒胸带含胸，即“护胸”，利于护藏胸部，减少胸部受敌面；且利于手法、身法的变化；同时又利于呼吸，使气体流畅，减少呼吸肌的负担。在大运动量的情况下，舒胸易于深长呼吸，换气效果好，可以尽量解除在运动中所出现的胸部胀满和呼吸困难。对初学者来说，要想一下子就能正确地掌握舒胸当然是不容易的。它必须由松开两肩关节和胸肌入门，然后再慢慢地沉肩和舒胸，经过一段时间的学习练习后才能慢慢地掌握。

舒胸有利于呼吸，有利于化劲，而拔背则能使肩背部的肌肉得到舒展，有利于发劲。

腹因“气沉丹田”而实，充实而满，富有弹性。这种弹性是能经得起相当重量的压力和一定份量的打击力。

松腰的目的主要是为了“气沉丹田”；而气沉丹田主要是为了使人在运动时重心不浮、下肢沉稳有力，有利发力。

腰部的挺直，可承担人体重量，在进行折、扭、拧、转等动作中，方能坚强有力。

沉胯有利于把握重心；紧裆要吊肚，防止裆部被攻。

身法则是在身型的基础上，以腰为中心，臀、肩、胸、腹、背随之活动而成的。

肩的活动主要是顺、收和扭转；胸的活动主要是挺、涵、闪、转；腰上联胸、肩，下联腹臀，起到枢纽作用。腰的主要活动有挺、涵、闪和折叠扭转。臀主要是维持平衡；腹和背主要依辅胸、腰的活动。

身法在运动上有俯仰屈伸、折转扭拧、吞吐浮沉等等。俯仰屈伸、折转扭拧是身法的外部形态，吞吐浮沉则是对身法的技术要求。

身未退而胸向里折则为吞。俯、屈、折多为吞。吞多主守，性主柔，化势解招。

取力以腋里肩窝吐出为吐，吐气与吐力是一致的，仰、伸多是吐法，有时借助扭拧助腰发劲。吐多主攻，性主刚，得势进招。

"浮"非谓重心上浮，而是随动作需要，腰直而挺。有助扭、拧、转等动作坚强有力。还有挤、推、靠、贴对手的作用。

"沉"是松落臀。"气沉丹田"则使运动时肢体不浮，下肢沉稳有力，不失重心，不至于在快速的运动中，特别是在手法多变、发劲之时身躯摇晃不定。

身法不是孤立的上体活动，而是与整个动作的攻防目的、全身的活动紧密结合。因为身躯是联系上下肢的纽带，运动中要求上下协调配合，步随身行，身到步到，才能使整个套路表现出刚柔相济、协调自如的效果。所以拳谚有"练拳容易身法难"的说法。

身法的变化多"主宰于腰"，依靠脊柱的胸椎和腰椎来进行折、转、扭、拧等动作变化，各种身法在运动的时候必须象"蛇行"那样灵活，有曲折，有变化，同时也要求胸椎和腰椎有高度的柔韧性。故有"腰要柔，腰要活，拳脚舞动赛流星"之说。

身法本身不能离开攻防特点，如果脱离攻防特点，就会形成不正确的身法。拳谚说"拳打千遍，身法自然"，就是说要使身法运用得恰到好处，就要反复不断地练习，琢磨体会技术要领和动作的攻防目的，特别是动作与动作之间转换时如何发挥腰部的作用。应该切记"练拳不活腰，终究艺不

高”。

手　法

手法指练拳和技击时上肢的攻防变化方法。手法也包括肘法在内。

福建少林拳的手法主要有如下几种：

冲——以拳直线性击打对方，力集于拳面，可分为前冲、后冲、侧冲、上冲和斜冲。

托——用阳掌，一般是托腿和二节（肘关节和肩关节之间的部位）。

插——一种掌法，一般是用五指插，可五指分开插或合拢插。福建少林拳在插掌时多带振抖发力。

点——用指，或用鬼头指点（即指环屈，用结节尖击打对方）。

带——分单手带和双手带，一般多需展腕、抬腕、压腕牵拉对方，多在攻击手往回收时顺带。

贴——用手掌靠贴，贴后多有撩、推、压等手法变化。

缠——有抓、握、粘、揉的意思，主要缠住对方，寻机攻击。

顶肘——一手握拳屈抱胸前，拳心向下，以肘尖用力向外猛顶。

撞肘——右（左）手握拳，手心向右(左)，置于右(左)肋侧；左（右）手成掌附于右（左）拳面上，猛向左（右）转体，随转体肘向左（右）猛撞。

错肘——以左（右）手抓右（左）胸；右（左）臂屈肘，使小臂成直立，猛向前推；同时向左（右）转体。

挂肘——屈肘，握拳，拳心向上，高与肋平，猛力向身后突肘。

绞肘——一手握拳，手心向下，屈抱胸前，肘尖向同侧突出，使肘尖绕小型立圆。

其他手法还有劈、砍、靠、捞、逼、抹、敲、挫、摆、搭、剪、钩、压、搂、锁、封、盖、叉、刁、裹、扣、砸、挂、拍、推、撞、抄等等。

福建少林拳对手法要求动作快捷，不仅在挥舞拳臂时这样，在掌、腕的细致动作中也是这样要求的，即使是抖腕、刁手或搂手的小动作，也要显得异常轻捷、干净利索，手如流星，变如闪电。上肢动作要达到"手如流星"的要求，就必须做到"松肩活肘"，使肩、肘、腕等关节在运动的时候，力求放松。只有发力时才紧张施劲。

在训练中，把手分为三节，分别称之为根、枝、叶。肩称为根，肘称为枝，手称为叶。手臂三大关节要求节节贯穿，劲力由腰发，通过肩、肘、腕关节，透达于手。在技击时才能做到肘后呼于肩，前应于手。

技击时手法上的变化应做到：无门找门，有门抢门。也就是双方交手时，通过手法上的五行变化，使自己的正面身体，始终保持在对手的攻击偏斜之处。造成敌手想进攻就必须改变其基本手法和步法。这样我们既达到护身的目的，又能得到进攻的机会。如果对方想脱手的话，可趁对手旧劲已过、新劲未发之际，击其不意而击之。

少林拳对于两臂，要求不管进攻或防守，都要保持一定的弯曲，不可完全伸直，留有一定的余地，以利手法的迅速变化。此亦南拳之共性。

步　　法

步法指练拳和技击时脚步的移动变化方法。步法是在步型的基础上变换的。福建少林拳的主要步型有双弓步、马步、虚步，还有歇步、丁步、单跪步（俗称单蝙蝠步）。

步法主要有如下几种：

逼步（上步）——两脚前后开立，后脚前进，或两脚左右开立，一脚前进之步。

忖步——两脚前后站立，前脚前进之步。

退步——两脚前后站立，前脚后退，或两脚左右开立，一脚后退之步。

撤步——两脚前后开立，后脚后撤之步。

跨步——两脚开立或并立，一脚向同侧外跨进之步。

盖步——两脚开立或并立，一脚提起穿过另一脚前向异侧盖进之步。

插步——两脚开立或并立，一脚提起穿过另一脚后向异侧插进之步。

跳进步——两脚前后站立，后脚向前脚前上摆起，前脚蹬地起跳前进之步。

绞花步（侧跳步）——两脚开立，一脚穿过另一脚前或脚后向异侧摆起，另一脚蹬地起跳之步。

冲步（嗤步）——擦地滑行之步。包括前嗤、后嗤、侧嗤。

追步（跟步）——一脚前进，另一脚擦地跟进之步。

变身步——一脚略抬内扣落步，身体向左（右）转180°范围内，另一脚略抬外展落步。

步法的运用反映桩功的水平，桩功是对"步法"所提的运动要求。武术家们常说"打拳容易，走步难"，"先看一步走，再看一伸手"，说明步法在武术中的确是比较难以掌握的。它不仅要求快，而且还要求象粘在地上一样，"不掀脚拔腿"，不因上肢和躯干的活动而受影响，并在运动中给上肢和躯干的活动提供稳固的基础。故有"步似粘"的谚语。但步法活动的"粘"并非固定不动，而是要象钻一样的稳固灵活。身法有变化，步法也要跟着变化；身法动得快，步法也要随之快，做到"步随身换"，协调一致。福建少林拳指出，"下部两足定根基，脚步交换主胜败"，就是这个道理。这就要求步法要"静而稳固，动而不乱"。

武术行家说："步不稳，则拳乱，步不快则拳慢。""稳"就是稳定。做不到稳，必然就乱，做不到快，必然就慢。"步不稳则拳乱，步不快则拳慢"说的是在武术套路练习及对抗中下肢动作要稳、要快，手脚的配合协调一致。步要稳是指各种步型的两脚距离、位置要正确。步的大小因人的高低而异，一般以运动中身体重心不致越出两脚间的范围为准。脚趾要抓地面，使全脚掌着地，而不要"掀脚拔跟"。要做到步稳，臂、躯干、髋必须协调一致。步要快主要指步型、步法的变化不能落后于上肢动作。要做到步快，一要思想集中，用意识指挥腿的活动；二要加强腿部的快速、灵活性的训练；三要注意手脚的配合。所以打拳时要做到三合：手与脚合，肘与膝合，肩与胯合"。这样才能做到身灵、步活、手捷。

步法的移动变换速度与腿部力量大小有关。武术运动大都是两腿弯屈轮换支持着身体进行变步的。如果腿部乏力，

动作就不能稳定灵活，进退转换变化就不能自如。例如做虚步时，除要求后腿弯曲支撑身体之外，胯关节也要向后略收，假如后腿乏力，胯关节就不能放松，就不能做到身体的中正；身体旋转变化也就不会灵活；练拳就会出现动作生硬，摇摆不稳；上身姿势也就会歪斜别扭、失去平衡，引起不必要的紧张；也必然产生呼吸不顺，劲力不能贯串顺达等等现象。

“脚者、身体之基也，脚站稳则身稳”，“练武先求腿力”，不练腿力则必“出势不疾，进退不灵，运用筋骨不易”。腿部的基本功包括腿部关节灵敏度练习以及力度（包括硬功）练习等。它要求腿要练得如同胳膊一样灵活。

身法、手法、步法在运动过程中并不是分割独立的，而是相互联系、紧密配合，协调一致的。技击时，进手要进身，进身要进步，手脚要呼应。否则得势而不能破，反被人制。“打人如拥抱，手到步要到”，“手到步不到、拳艺必不妙”，“手到步亦到，发人如玩笑”。这些俚语，也都蕴含着实践的真知灼见。据此，进逼与出手务须上下相随，协调一致。步快手慢或手快步慢以及腰部没有随之变化都是不对的。

总之，福建少林拳要求练到手法出没莫测，举手“三变”，使敌难于应付。身法圆转自如，声东击西，声西击东，使敌意乱心慌。步法前后左右，来去转换，似云驰风行，使敌防不胜防。武术家说的“步到、身到、手到方为上手道”就是这个道理。

六、“内气”和“外气”

武术中把气分为两种。

一是呼吸之气，用以补充体内对氧的需要，起新陈代谢的作用。这是人体维持生命活动的基础，武术中称之为“外气”。

二是气功之“气”，是指通过锻炼获得的、可随人的意识在体内运行的一种能量流。这是一种无形无象、拥有能量、载有信息、流动着的物质，武术中称之为“内气”。“内气”可循经络系统运行全身，内及脏腑，外达肢节，温养肌肉脏腑，润泽筋骨皮毛，能调和发挥人体的潜力。因此是发挥调动人的潜力和推动人体活动的主要动力。要学好武术，就得练好“内气”。

内气源于丹田。练“内气”首先从气沉“丹田”开始。“丹田”原是道家术语，道家修练之旨，幻想于自身某处，练出一颗所谓的“内丹”，因此就把希望产丹的部位称之为丹田。古书记载人身丹田有三：两眉之间的印堂穴为上丹田；两乳之间的膻中穴为中丹田；脐下一寸五分的气海穴为下丹田。“气沉丹田”指的是下丹田。“气沉丹田”是一种腹式呼吸方法。主要是吸气时膈肌下降，给腹内器官一种有益的温柔挤压按摩作用，刺激内感受器，使之转变成生物脉冲，经感觉神经传到脑中枢，引起有一股“气”起于小腹，这就是所谓“气沉丹田”。福建少林拳讲究“气沉丹田”，

要求掌握和运用这一腹式呼吸方法。因为胸式呼吸气往上浮而内虚，内虚则气促，气促则吸入的氧不足，氧不足则力短，力短就不能使运动持久。往往“气血上涌”呼吸短促，动作紊乱，运动的平衡性遭到破坏。

有“沉气”应有“吐气”。沉与吐是相辅相成的，随着运动进行，呼吸的变化，气有时沉有时吐是在无意和有意之间形成的。南拳在练习用力或用爆发力的动作时需要“憋气”，使动作更加刚劲有力。但如果憋气太过、太久，就会出现胸闷气喘，不能做到“气沉丹田”，影响套路的进行。因此吐气也有助于“气沉丹田”。

“气沉丹田”还有蓄气之作用，“内气”的发放源于丹田。中医认为，气海穴是生气之源，人身真气从此而生，调养脏腑，通经活络，调和气血，消除疾病，延年益寿。使气从丹田吐放，不仅是武术的要求，诸如歌唱、戏剧、杂技等表演艺术家也都十分讲究锻炼和运用丹田之气的。内气发于丹田，运行贯注全身各部，达及四梢（指手、脚梢节），功夫深的人收气能发到身体的任一部位。“意领气则行”就是说“内气”的运行可以受意识的引领，受意识支配，来发挥作用。

下面再谈谈福建少林拳对呼吸的训练和要求。

人体的新陈代谢是离不开氧气的。尤其运动起来，人体对氧的需求量更大，供氧不足势必会影响运动。武术运动中的套路练习就象四至八百米跑步一样，属于速度和耐力的运动项目。但武术又不象四至八百米跑步那样简单，福建少林拳动作复杂、快捷，疾速迅猛，氧的需求量极大，在呼吸问题必然要有一些特殊的要求。

福建少林拳的呼吸方法，主要是引胸式呼吸为腹式呼

吸。呼吸匀细、深长、有力；争取多用鼻吸；吸气时膈肌下降，“气沉丹田”。这样可使腹腔器官产生相应的蠕动；可使胸部宽舒、腹部充实；还可降低重心，达到根基稳固若磐石的效果。因为吸气时多伴随吞身变手化解敌方攻势的动作，所以腹式呼吸降低重心，有利引进落空，化势解招。呼气之时应徐徐由口而出。徐徐将气呼出则身体重心不易上浮，有利于步实身稳和肢体发力。因为呼气时常伴随施力发劲击打对方，肢体发力要借助于基座，所以步实身稳尤其重要。

这种呼吸方法又称深呼吸，主要不致使呼吸循环系统的平滑肌被动紧张，有利血行气顺，有利肢体松活。因为这种呼吸方法能令人的肌肉血管及经络脏腑高度松弛，使经络贯通、气血流畅。因而在激烈的对抗运动中，人的机体耗氧量可相对减少；能量代谢率相应降低(表现为储能反应状态)；血液输送相对不会增加很快，心率不会升得很高。同时能使几组肌群呼吸处于相对协调状态，于是呼吸较易调匀。还可使激烈运动中的心动过速、呼吸急促、喘气困难等状态相对缓和。因而可使套路演练过程中，血气运行顺畅，骨劲内敛有充沛之体力适应激烈之对抗。

这种呼吸方法较之频率快的急吸急呼，吸入氧气量要多。也因这种呼吸方法使内脏器官处于相对放松状态，有利心血管与呼吸循环系统的协调工作，使血液结合氧的能力提高，血液运行顺畅，血液中携氧量提高，且导致肢体松活；也使肌红蛋白结合氧的能力提高，这样机体发力的能量来源充实了，发劲就有力。因为肌纤维在缺氧和足氧的不同条件下，收缩发力的能力要相差近二十倍。

另外，“气沉丹田”这种呼吸方法——也就是气法（指

练拳或技击时的运气方法，还有利蓄气与运气（这是指“内气”）。“内气”充沛则气助力发，劲力极大。武术讲技击，技击得施力，劲力尤其关键。且“内气”充沛又可保持耐久力，这些都与“内气”相关，“内气”与“外气”——呼吸又是息息相关的。掌握正确的呼吸方法是尤其重要的。

拳论说：“息长则清气净吸，浊气尽呼。”一呼一吸谓之一息，息长即指一呼一吸的时间长。清气净吸，浊气尽呼实际上就是氧的吸入量大，二氧化碳呼出量也大，这样新陈代谢旺盛，有利强魄健体。

当然，运动中的呼吸方式不是一成不变的，根据不同动作，则有提气、托气、聚气、沉气四种不同的呼吸方式。

“提气”是一种腹壁内收、胸腔尽力扩展、肩带肌亦参与收缩的一种胸式深吸气动作。提气时气流自下往上冲腾可使人体重心提高，有利于腾空而起完成纵、跳、腾等动作。

“托气”指吸气将结束时紧接着来一下由慢渐快的半呼气，并顿然“闭气”。这样可突出精神饱满、气势宏伟、姿势威严等特点。托气为完成塑型，静姿平衡所必需。

“聚气”指吸气后，“闭气”以待。随着冲拳、劈拳、砸拳、插掌的同时微启声门，用力呼出适量的气体。这样可以增强发力，可以“以气催力”，“聚气成力”。聚气是武术运动中用于发力动作的特定形式的呼吸，不仅可增添气力，同时还能避免由“憋气”而可能出现的不良影响。

“沉气”是一种典型的腹式呼气方式。通过膈肌上下运动和腹肌波浪起伏，可使腹腔脏器产生相应蠕动，并常常伴有肠鸣声。沉气时要“气沉丹田”，务使胸部宽舒，腹部充实，降低重心，从而达到根基稳健，固若盘石。凡低姿势练

习（前绊，后扫腿等）采取沉气较易完成。

套路或组合练习中，随着动作演变，呼吸的提、托、聚、沉也要相应转换，这已成为使武术运动达到一定造诣的诀窍。

少林拳的呼吸方式要用正确的动作姿势来配合。在训练时应沉肩坠肘，含胸拔背，胸部宽舒，腹部放松而又微觉充实，头顶项稳，脊柱松沉，胸背部肋骨与身体各大关节要节节放松。运动起来可按照吞吸、吐呼，浮吸，沉呼的呼吸原则。使呼吸与动作自然地结合起来。如果感觉胸闷，多是姿势不正确或对这种呼吸方式不习惯所引起。动作与呼吸配合得不协调，就必需加以调节，如仍然感到困难的话，那就必须先恢复自然的呼吸，经过一段时间训练后慢慢就会适应起来。在运动中要防止呼吸粗浅短促，要逐渐养成呼吸匀细深长的习惯，要自然而不勉强地逐渐使各种呼吸方式与动作变化结合起来，切不可勉强凑合，以免产生不良反应。

七、“劲”的训练

练武术的人，除了要练“气”之外，还要练“劲”。武术中所谓的“劲”跟“力”是不同的。“力”仅仅指常人抬石举物的“力气”；“劲”则专指经过拳术锻炼以后通过人体肌肉组织的迅速收缩而爆发出来的力。一般人的力气一过壮年就趋向衰退，而“劲”却蕴藏于内，坚持锻炼不但不会消退，反会变衰为壮，年有所增。力是死的，劲是活的，武术家可以打举百钧之人，未必能举百钧之物，此即所谓死力活劲。

在武术中，劲又有内外、明暗、刚柔之分。

“内劲”作为武术通用术语，一般是指含蓄内在的劲。尽管各拳派行气贯劲的训练方法不尽相同，对“内劲”一词的解释也有某些差异，但大体上都差不多。

“内劲”由内气所主，内气是“内劲”之源。俗话把气与力连在一起称为“力气”或“气力”，正说明“内气”与内劲的关系是非常密切的。俗话说“有气始有劲，少气便乏劲”。武术的劲力充沛与否，全靠“内气”。“内气”越充沛，人体运动时潜力也就越能得到充分发挥。

意识支配“内气”行至身体某一部位，气注骨缝肌肤，通过肢体屈伸辗转与肌肉收缩的作用就形成了“内劲”。能在外形上使人明显见到发力效果的谓之“明劲”；发力含蓄、带有震颤粘引效果的称为“暗劲”。“暗劲”往往可力

达筋骨脏腑，致人内伤。

福建少林拳首先是从练明劲入手，练时以刚劲为主。一招一式，务求符合规格，身步变化要和顺而不可乖戾，手足起落不可散乱。不论一拳，一脚，一个身法，都要劲满力足，练到"拳脚生风"，可以把自己全身的力量，在一瞬间集中到拳面、拳心、脚尖、脚跟等一点上。

第二步是练暗劲，这是由刚转柔的阶段。练时神气要舒展而不可拘泥，运用自然而不可滞断。起落进退均重意不重力，都是在完成动作之时，拳、掌在小范围内震颤骤然施劲，也就是出手中讲究触物即刚，煞手如铁，外柔内刚，柔中寓刚，气不上浮，形不外露，神凝气沉，功蕴于内，忽隐忽现，随意而达，劲力莫测。

各种不同的拳法，用劲的方式虽有不同，然而万变不离其宗，劲力充实、连贯是它的根本。具体来说，一是姿势必须正确，二是身体各部位必须协调一致，三是必须内外一致，形神兼备，四是每一动作所运用的劲法必须得当，劲力充实饱满。

所谓"刚劲"，是腰部运用缠丝劲发出的爆发力，也叫弹簧劲。这种刚劲由丹田气产生，劲从气生，力随腰发，并非拙力。

"柔劲"是指全身骨节、肌肉及内脏器官严密配合，含蓄活跃于体内又能随意集中于一处的一种韧劲。

福建少林拳在技击上要求"刚柔相济"，有触即变，发如箭。多用"柔劲"化解对方的攻势，探知对方的劲力与动向后，发挥引进落空、乘势借力、以轻制重等技巧牵动对方的重心，破坏其架势，使之处于被动的地位，在最恰当的时

机将“内劲”有意识地集中在某一点似箭般迅疾地发出击打对方。这时用的就是“刚劲”。

福建少林拳讲究“以柔克刚，及实即发”。以柔克刚，是指与对方接触时，不拼力对抗而以柔劲化之，也就是要用技巧避重就轻地对对方的攻势进行消解。对于刚强的东西，也用刚强的东西去对抗，结果必然是刚强者得胜。但如果以柔的东西对付刚强的东西，结果刚者就可能反为柔者所克。

柔者不尚力，故无拙力，感觉灵敏，反应迅速，因此身手敏捷，腰腿灵活。刚者用强力，用强力则气易浮，气浮则心动，心动则易喘，致使血液循环速率骤增，心脉跳动加快，往往引起神经紧张，感觉迟钝，反应呆慢，思虑不周而为柔者所制。

以柔克刚的方法有：待敌动而后动，看清对方来势后，不必招架或格挡，以手足或躯体某部位先与之接触。接触时令己之接触部位放松，与对方接触部位成软接触状态，缠住对手，以图化解对手攻击力。

接触之时，己之接触部位应作弧形或环形、圆形运动，其目的在于改变对手攻击力之方向，原则是令对方力之攻击方向不能直接向着我身体的任何部位。这样，对手便被我所控制，任我摆布，为我所克。

还有一种以柔克刚的方法就是在与对手接触时，凭借自己的感觉及反应，用弧形运动方法改变对手进攻部位的运动方向——卸开，在卸开之瞬间，顺着对方力的前进方向适当加力，牵引对方前跌，达到“引敌落空”之目的。

一般是柔主守，刚主攻，得实才能以刚攻之，即是触及对方的实处时宜发刚劲，迅疾攻之施用刚劲也是福建少林拳

的一个技击方法。拳理说："刚在他力前，柔乘他力后。"就是说攻敌要用刚劲，要先发制人；御敌要用柔劲，要后发而制敌。

"刚在他力前"之含义有二。其一指敌之进势被我化解后，还未来得及对我进行第二次攻击时，我便乘虚而入，以刚劲击之。其二指在双方相持而敌之弱点已在我面前暴露无遗，敌之防守薄弱且未有任何攻势的情况下，我抓住有利时机，出其不意对之进行主动攻击，以刚劲击之。刚劲是爆发力，破坏性较大，故对手易被我击败。

以刚制敌的进攻，不是用强力鲁莽进攻，是不攻则已，有攻必胜的进攻。"以刚制敌"是"以柔克刚"的补充，"以刚制敌"和"以柔克刚"是两个相辅相成的战术原则。

福建少林拳运动的形式，看起来极其猛烈刚硬，很多人认为它是一种刚性之拳，刚而无柔，其实这种看法只见其表，不识其里。福建少林拳实质上是外刚内柔。主要是通过训练，练得自身一股充实的内气。以气催劲，使周身有无坚不摧的内劲，刚时如钢，柔时似绵。发力不着人则舒散自由，着人则力从内发，有推墙倒壁之势。

在技击时配上手法的五行变化以及身法上的吞、吐、浮、沉，就能做到刚时使敌手触到我手，象触到钢铁一样感到坚刚有分量，象触电似地，还没弄清虚实，在极短的时间内即倾跌或被抛出。在我柔时对手触我手，进不得势，退不得脱手，施暴力则落空倾跌。我方能做到见力生力，见力化力，见力得力，见力弃力，见力引力，刚柔兼施。

人实我虚，乘虚即实；人刚我柔，乘柔即刚；柔中之刚是为真刚，刚中之柔是为真柔。此刚柔相济之论。

福建少林拳在运动中还要求做到劲力节节贯穿，劲由腰发，贯穿于全身各部；做到意到劲即到。俗话说："只要一出手，便知高低手。"也就是说出手时，动作姿势，发劲大小，是否能节节贯穿透达指端，是拳术高低的重要标志。如何做到劲力节节贯穿呢？首先在训练时要注意放松身体上的几个大关节，特别是胸脊，腰脊的放松。武术运动中身法能否变化自如，主要靠腰的放松来带动全身各个关节的放松。这也是内外合一的基础，有利于周身劲力的放发。

其次要做到全身纯任自然、不但要松肩、松腰，而且身体处处都应当放松。各部互配相合，毫无牵制，这样才有利于劲力的贯穿与动作的变化。

身体各部的放松（当然不是软而无力的松），跟腹式呼吸法配合，就能使人有充沛之体力应付激烈之对抗。

一九七九年三月二十二日体育报登载的《短跑放松技术的意义》一文中对运动中肌肉放松的作用，有一段精辟的分析："现在科学研究证明：提高肌肉放松的速度，能促进全身血液循环，……如果肌肉最大紧张度为百分百的话，那么肌肉在一般紧张时（约有20%～30%的紧张度），血液流动情况将变坏；肌肉有60%～80%的紧张度时，则血液流动将完全中断。与此相反，当肌肉放松的时候，肌肉中血液流动情况将提高十五至十六倍。"可见放松对于运动时的能量供给有极大的好处。

放松对于拳术攻防的敏捷性也有很大关系，如果全身某些肌肉不能放松，处于紧张状态，就必然向大脑皮层发放一系列非良性的向心性的兴奋冲动，影响神经的灵敏性和协调性。如能全身肌腱骨节都呈放松状态，就会减低大脑皮层的

兴奋，有利发挥指挥功能。

对全身来说，节节放松，对于气血还能起到引导作用。《黄帝内经》的《灵枢·官能篇》说："缓节柔筋而心和调者，可使导引行气。"就是说人体如果能把全身的关节缓松下来，不僵不滞，把肌腱都锻炼得能曲伸自如，就可以导引全身内气按其自身规律做旺盛而有力的运行。

放松腿部，有助于督脉内气上升过腰俞穴；两臂放松，有助于督脉内气过玉枕穴；头部的悬顶和颈椎的放松，有助于内气上升过巅面，等等。身法的各种姿势，也会促使内气循环的运行，有利于发劲和劲力贯达。

少林拳要求劲力节节贯穿，目的在于发力击出之时获得极大的力量。"蓄之既久，其发必速。"由于全身肌肉骨节节节放松，有利于内气蓄存与运行，又由于肌肉在发力前处于放松状态，拉长了肌纤维的长度，这样在发劲的瞬息肌肉突然收缩，其张弛差极大，因而爆发力很大，劲力极强。所以说，"节节贯穿，劲力顺达。"也由于各关节的放松有利于关节的灵活和动作的变化，使肢体在施力于对方时发出的劲力更大。这样发出来的劲，才能达到柔中有刚，刚中有柔。

反之，骨节肌肉没有放松则不利于劲力的施发，全身紧张，僵而无力，也阻滞气血的畅行，肌肉收缩耗的能量是肌红蛋白，靠血液的输送来提供，所以劲力节节贯穿对内则"息调气顺"，对外则舒肢活体，起内外合一的作用。

八、内外并练

福建少林拳要求内外并练。“内”指人体的五脏六腑，所谓“内练”就是五脏六腑通过科学方法有效地进行训练；练人体的意、气、劲。“外练”指手、眼、身、腰、步的训练，以达到提高筋骨皮的功能。

“意”指指挥、支配机体运动的能力，具体反映在完成“反映时”的能力上。什么叫“反映时”呢？简单地说，就是机体接受外界的刺激，由感应器（肌肉、肌腱、韧带中的感觉神经）传入中枢神经分析判断后，通过传出神经，由效应器作出反映的过程。比如对方进招，我不论通过视觉还是触觉，感应后都报告中枢神经，中枢神经分析判断其攻击目的和可能的变化后，传出指挥信息，肢体发生效应，采取相应的招式。这一过程就是一个“反映时”，武术攻防瞬息即变，“反映时”的快慢尤其显得重要，所谓巧打笨，快打慢就是这个道理。

“意”的练法有静、动二种。静指闭目静坐，心静神怡，脑际中设想对方一拳一脚如何进攻，我应如何防守和反击。或是设想我如何进招，假设对方的防守和反击方法，我再如何变化。动则是如临敌之境，变步出手由“意”念所领，先想打到哪，防什么，怎样变化，再变步出手，如实战一般。

“意”对内则主练气与用劲，“意”令气沉丹田，“气

由丹田吐”，运气于肢体某处，或某处发劲都由“意”主，也分静、动二种。静则静坐闭目，心定神凝，“意”念领先，使气沉丹田，再由丹田发气，运于肢体某处，某处肌肉收缩发力，气催力发，便见劲力。动则“意”令气行后变步出手，气运于肢体某处（多是先蓄气于丹田始发），某处肌肉收缩发力，气到劲则达。此为练“意”之诀要（万籁声老师所传），久练必精。

“气”就是“内气”。福建少林拳有内练“一股气”之说。

福建少林拳，拳势激烈，动作复杂，类似于四百米赛跑的速度耐力型项目，短时间内的耗氧量很大，如果气接不上就会影响内脏器官功能的协调性，阻滞内气的运行，气不到则劲不达，肌肉由于缺氧必僵，影响外部动作的协调和劲力。这就牵涉到怎样呼吸，怎样练气的问题。

在训练时应把习惯的胸式呼吸，改为腹式呼吸，并把意念集中在“丹田”，逐渐形成自然的腹式呼吸。前面已经说过，这样的呼吸方式，可增强腹肌运动，加深呼吸的深度，减少呼吸的频率。这样就可逐渐的把“内气”储存和调动起来，使运动中氧的补充得到满足。

正确的呼吸方法可以提高呼吸循环系统适应专项运动的需要。故武术家练起套路从容不迫，新手多气喘不接，这就是练气与运气的方法不同。凡是不善于掌握和运用“气沉丹田”的腹式呼吸方法者，在拳路的练习上就必然是“气血上涌”，气息在胸间活动。气往上浮则内虚，内虚则气促，气促则吸氧不足，氧不足则力短，力短就不能持久，气不顺还必然影响到动作的协调性，劲力难以发挥，显得气喘吁吁。

“劲”指内劲，由意所主，由气而发，外部所见的力多是内劲在人体外部形态上的表现。劲分刚柔，亦分明暗。练时随意运气至肢体欲发力处，该处肌肉便收缩，这是人体之力，此谓气催力发，力气合一便形成“劲”。力可度量大小，“劲”却难以衡量。故“内劲”充沛者，可碎石断树，推墙倒壁，使人不可思议。练“劲”有个过程，都得先刚后柔；先明后暗。刚有余者柔则成；明不见则暗见。柔劲比刚劲难练得多；暗劲比明劲也难练得多。这些都必须循序渐进，潜心摸索。

“外”指人体的四肢百骸。长拳中的“手眼身法步”都是“外”；太极拳中的“运身”指的也是外，通臂拳中“首，颈，腰”等等指的也全是外。“外练”就是合理而具体地安排“手眼身法步，首、颈、腰”等四肢百骸的训练。“外练筋骨皮”主要说的是进行筋骨肤肌等运动器官的训练。福建少林拳要求外练手、眼、身、腰、步，具体地说是要通过手、眼、身、腰、步的训练“外练筋骨皮”。

“外练筋骨皮”是很有道理的。“筋”是附在骨上的韧带，是力量的源泉，不重视练肌肉和韧带，肌肉收缩时所产生的力量必不大，如冲拳，劈掌就无力，体现不出动作的勇猛强悍等特点。“骨”是支持人体的骨架，如果骨不坚、怎能够做好平衡、起俯、转折等动作？“皮”是皮肤，它是人体的感觉器官之一，同脑脊髓及神经系统有着密切联系。重视皮肤的训练，能增强皮肤感受和反应的灵敏性，对提高动作的正确性很有好处。

福建少林拳的内外并练是其“内外合一”的要求之所需。福建少林拳也和其它拳种一样，要求做到内外合一。内

三合，指“意”“气”“劲”三合。任何技法意识为先，意识支配，意领气行劲则达。外三合从动作形态上来说，指手与足合，肘与膝合，肩与胯合，即指手脚应相呼相应，协调配合；从动态技法上来说，是腿法，腰法，手法之合，即步到、身到、手到之意。内外合一则要求意领气行助劲发，身随步变手呼应，也就是意识、动作、呼吸紧密配合，协调进行。

福建少林拳要求内外并练，但相对的还是以内为主。以形为拳，以意为神，形神兼备。

人体在运动中所表现的各种形体动作，大都受到大脑思维的支配，并受人体内脏器官功能的影响。故只有在人体内一切物质活动合一的基础上，才能使外部动作准确自如，才能达到内外合一的目的。

内与外是互相联系而不可分割的。内外合一虽以内为基础，但内也要依赖于外，从掌握技术的角度上来看，首先是改变外形的动作，才能达到“合一”。因为外部姿势动作不准确，必然影响于内，内外就不能合一。

福建少林拳的传统练法是先意动，继而内动，然后形动。以内动带动外动，以内动带外形。外形合内动；以内带外，以外引内。福建少林拳就是以人体“内”“外”的这种矛盾变化相互为用来指导其训练，提高其技术水平的。

九、练少林拳的最佳时间与方向

为了达到最有效的练习效果，传统规定少林拳要按时辰练。历代相传福建少林拳的最佳训练时间是寅、卯、戌三个时辰。

一天可分为十二个时辰。从半夜到正午的子、丑、寅、卯、辰、巳这六个时辰为阳，是阳气上升之时间；从正午到午夜的午、未、申、酉、戌、亥六个时辰为阴，是阳气下降之时间。具体地说，夜十一点到过夜一点为子，一至三点为丑，三至五点为寅，依此向下推。古代医家依据这十二个时辰来推算某一个时辰某脏器气血旺行而容易导引，可见时辰对诊病和治病都有影响。

传统流传下来少林拳的一套练功时间也是有其科学根据的。

前面谈过“内气”是人体一切活动的动力，气足劲则足。自然界的气流和大气状态的变化与人体经络内气运行有着一定的联系。

在人体内有十二条经脉，称为十二正经，是营卫气血不断运行的主要通路。“内气”沿着十二正经循行，它的循行一方面受到太阳辐射能对它所起的作用，同时又受到自然界大气对它的影响。太阳是在半夜绕过地球背面开始转向我们居住的这一面，寅、卯二时自然界大气受激发开始缓慢上升，人体的内气在这个时刻，同样也受激发而开始缓慢上

升。人体肝气处于初升状态，肝经与胆经互为表里，所以胆经的内气也处于刚刚上升状态。人体上升状态的肝气和胆气在寅、卯二时得到体外同质大气的充实（中医称作“同气相求”），而显得更加旺盛有力，有利于从事练功。

我们将练少林拳的时间选在寅时和卯时，还因为日出于寅时，肺气始于寅，在寅时和卯时，旺盛有力的“内气”循行在肺和大肠。肺和大肠相表里，肺主气，司呼吸，有统属一身之气的功能；大肠的主要功能是传导。清晨三时至七时的自然大气处于少阳初升状态，主生发。在这时刻进行训练，可以将旺盛有力的肺气，又加强了一步。故在寅时和卯时练功为佳。

戌时阴气上升，这时运动可调动内气，同时容易向外吐放蕴藏在脏腑内的浊气，因而可以加强脏腑经络之活动功能，疏通气血，有利于子夜入眠后人体阴气转向上升之时吸取同质大气，强筋健体。

午时为少林拳训练的忌惮时刻。中午太阳光向下直射我们居住的地方，此时自然大气和人体“内气”却处于上升状态，头气激发，内气快速上升，心气不平，血脉偾胀，不利运动。

练功时间也跟我们日常生活习惯有关。因为清早人的精力旺盛，记忆力极强，演练套路尤佳。且睡了一夜后，肌骨可由于肢体活动而除滞消涩。戌时为睡前时间，由于一天的行走活动，关节肌腱活动开了，便于大幅度、高难度的动作训练。利于动作的动力定型（即正确动作的建立）。且运动中精力的消耗又容易通过睡眠得到及时恢复。

由此可见，运动的时间直接关系到训练的效果。只有正

确地掌握和科学地安排训练时间，才能在短时间内收到最佳效果。这是为很多人在日常训练中的实践所证实了的。

最后简单提一下练拳的方向。概言之，为：早不朝东，晚不面西，永不向北，午后如需要进行练习则不朝南。（见万籁声《武术汇宗》。）其道理在于使人体锻炼符合天地之气的变化进行。

十、套路部分

这里选编了三十二式少林八步连环拳和四十六式少林梅花拳两种有代表性的套路，供大家学习时参考。

南拳的套路动作，目前尚无统一的名称。我们这里套用长拳中所用的术语，采用了能够体现运动生理的体育名称，同时注明各个动作的传统称法。

在大部分动作说明中，我们都附注了“技击要领”。它除了点出动作要点之外，还摘要说明了一些主要动作的攻防作用。

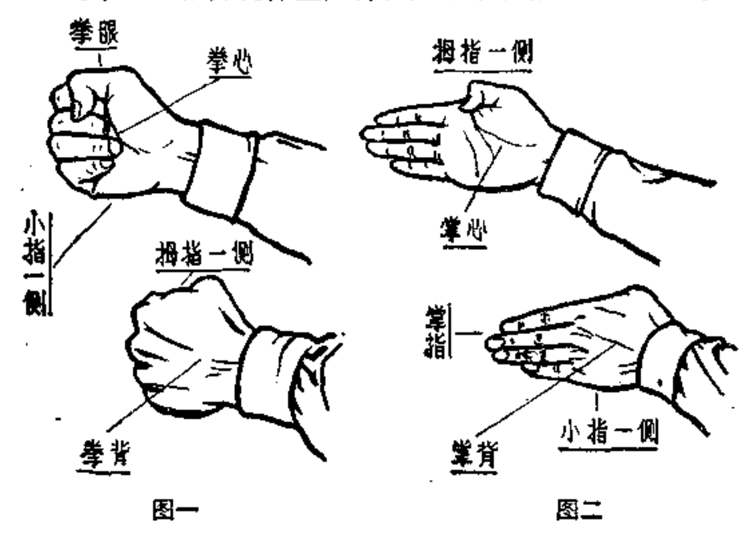
在本书的套路图中，我们按一般的惯例，用实线表示右手和左脚过渡到下一动作的路线；用虚线表示左手和右脚过渡到下一动作的路线。套路练习开始时均面朝南。

三十二式 少林八步连环拳

基本手型

1.拳： 四指并拢，向手心屈卷握紧，拇指紧压中、食指的第二节指骨处（图一）。

2.掌：四指并拢伸直，拇指屈靠于食指根（图二）。



图一　　图二

基 本 步 型

1.双弓步：两脚前后开立，脚距约等于身高的一半，前脚的延长线与后脚间隔十至二十公分。两腿均屈膝半蹲。前脚尖里扣5°，小腿垂直于地面；后脚尖里扣45°，脚跟和脚外侧均不得离地。上体略前倾。两眼向前平视（图三）。

2.马步：两足左右开立，脚内侧的距离约等于身长的一半。脚尖正对前方，大腿屈膝蹲平，开裆裹膝，头正身直（图四）。

3.虚步：两脚前后开立。前脚脚尖点地微内扣，腿微屈；后脚脚尖外展45°，屈膝半蹲，重心落在后脚上。挺胸，直腰。眼向前平视（图五）。左脚在前称“左虚步”；右脚在前称“右虚步”。



图三



图四



图五

动作名称

预备式

一、虚步推拳

（抱印）

二、马步抖切掌

（阴拦掌）

三、双弓步揉冲拳

（双龙出水）

四、双弓步轮砸拳

（泰山压顶）

五、马步双砸拳

（两鼓槌）

六、虚步揉抓掌

（牵牛过栏）

七、虚步右撩拳

（摔二门掌）

八、提膝抄掌

（醉罗汉）

九、双弓步左搂右冲拳

（罗汉撞钟）

一〇、双弓步连环下切掌

（斩手拔剑）

一一、马步双砸拳

（两鼓槌）

一二、虚步揉抓掌

（牵牛过栏）

一三、双弓步单指掌

（尉迟拿鞭）

一四、双弓步右翻掌

（翻手）

一五、双弓步右推插掌

（右劈抖）

一六、双弓步左推插掌

（左劈抖）

一七、马步右撞臂

（横断）

一八、双弓步顶肘

（滑进）

一九、双弓步左推掌

（剔手）

二〇、双弓步三叉掌

（连三叉）

二一、双弓步左搂右冲拳

（左边锤）

二二、双弓步左推右拨掌

（提手）

二三、双弓步右劈掌

（劈手）

二四、提膝托手弓步架插掌

（下半山）

二五、勾踢双弓步右砍掌

（绊脚砍掌）

二六、双弓步右拦掌

（搭手）

二七、右踢腿

（日月脚）

二八、转身跃步双弓步双推掌

（推门手）

二九、双弓步打肘弹拳

（反转打锤）

三〇、双弓步搂手双插指

（白蛇吐舌）

三一、马步双抖掌

（险拦掌）

三二、丁步左拦右插掌

（狮子抱球）

收式

动 作 说 明

预备式

面朝南成立正姿势，两脚并拢（图1）。



图1

一、虚步推掌（抱印）

①左脚向左侧出一大步，重心左移，屈膝半蹲，右腿伸直成横裆步。同时两手屈肘上提至右腰侧，左手成竖掌，掌心朝右；右手成拳，拳心朝上，小指一侧紧贴左掌心偏

拇指处。两眼平视（图2①）。

②上动不停，右脚向内收回前点成右虚步。左掌与右掌仍紧贴从胸前正中推出，左掌心仍朝右，掌指高抵下颌；右拳心朝胸，小指一侧仍紧贴于左掌心偏拇指处。两眼平视（图2②）。

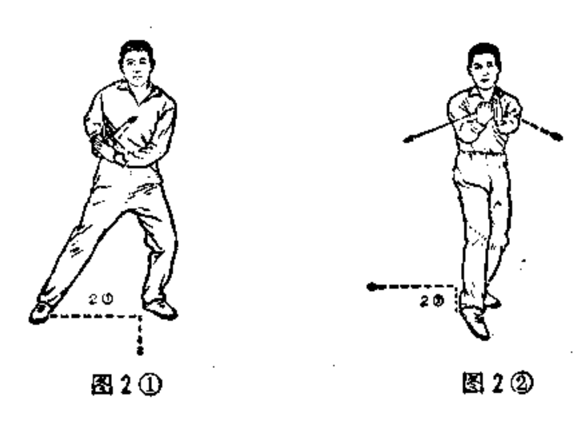


图2①　　图2②

技击要领：此动作也称“请拳”，是练拳的礼貌仪式。不同的南拳拳种多有特定的“请拳”动作，内行人一看请拳动作便可知道对方所练拳种。对于对方的不言而战或正面突袭，此动能起躲闪作用，亦可体现武德和练拳修养。

二、马步抖切掌（阴拦掌）

1.右脚收回向右侧出一大步，两脚左右开立，两膝略屈。同时两手成掌，掌心朝上。两前臂在胸前平行于地面用抖劲向两侧摆抖。两眼平视（图3①）。

2.两腿屈膝半蹲成马步。同时两臂内旋，两掌里靠，使小指一侧朝下、掌心朝后向裆下猛切。两眼平视（图3②）。

技击要领：借右脚侧步之惯性抖臂发力，防可挑开对方



图 3①

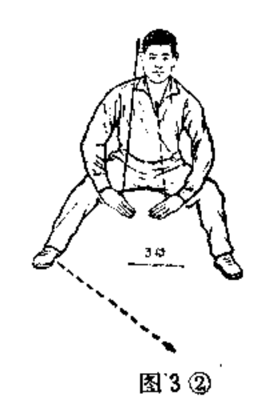


图 3②

正面攻来的拳掌；攻可用双掌直插对方胸肋处。若对方起脚正面踢来，我立即用双掌下切。

三、双弓步揉冲拳（双龙出水）

1. 右脚上步成双弓步。同时腰略左转，两掌变拳向上向左提挡。右拳额高，拳心朝左；左拳胸高，拳心朝前，两眼平视（图4①）。

2. 上动不停，腰向左转，重心后移略低。两拳沉肘下压，拳心左右相对。眼看右拳(图4②）。

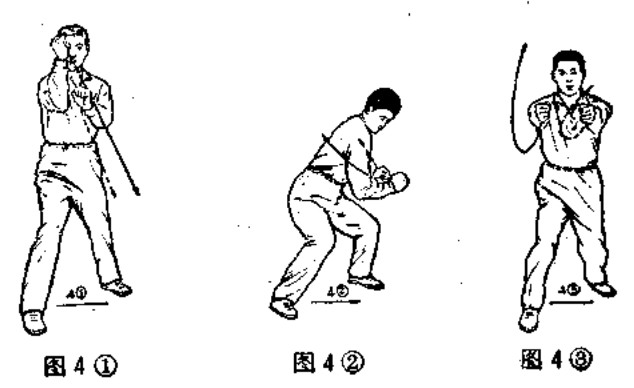


图 4①　　图 4②　　图 4③

3.上动不停，腰向右转，重心前移还原同4①。两拳随身转右摆从胸前冲出。拳同肩高，两拳心左右相对，宽约同肩。两眼平视（图4③）。

技击要领：防要借腰力揉挡下压对方正面的进拳；攻可用双拳猛击对方胸部。动作需连贯完整。

四、双弓步轮砸拳（泰山压顶）

1.左脚上步成双弓步。同时右拳向下向后向上轮摆同头高，拳心朝前；左拳向右向下向上向前轮砸，拳心朝后，拳同肩高。两眼平视（图5①）。

2.上动不停。右拳前轮砸，拳心朝后；左拳下按于右腰前，拳心朝后。两眼平视（图5②）。

3.上动不停。右拳向下向后向上轮摆同头高，拳心朝前，左拳翻肘前砸，拳同肩高，拳心朝后。两眼平视（图5③）。

4.动作同②（图5④）。

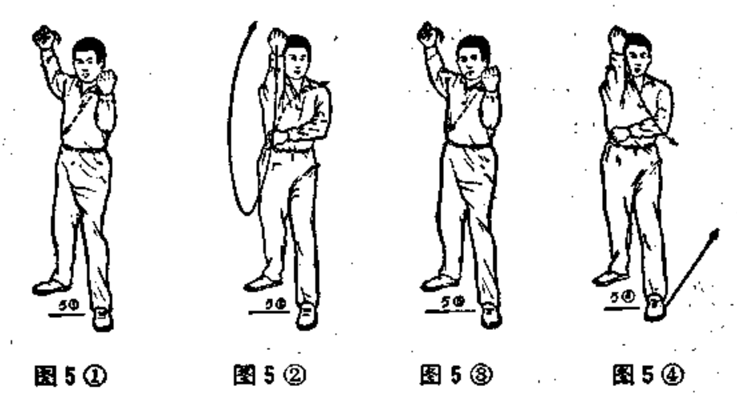


图5①　图5②　图5③　图5④

技击要领：防可用左拳砸压对方攻势手；攻用右拳弹砸对方鼻梁骨。两拳轮砸应疾速，肩不可僵硬，手臂动作如甩鞭。

五、马步双砸拳（两鼓槌）

1.左脚向左后退步，两脚开立面朝东南，两腿略屈。同时两拳变掌，右臂内旋下摆，两臂在腹前交叉，两掌心朝后。两眼平视(图6①)。

2.上动不停。两腿屈膝半蹲成马步。同时两臂外旋，两掌变拳外分下砸，拳心均朝上。眼看右拳(图6②)。



图6①



图6②

技击要领：借退步之势，用右手分拦对方进拳后，迅旋臂以拳砸对方前攻手。动作要快速连贯，下砸拳时要借重心下沉之势抖臂发力，宜发刚劲。

六、虚步揉抓手（牵牛过栏）

左脚略抬稍后落，身体右转，右脚略收点地面朝西南成右虚步。同时右拳变掌向上向外揉抓后握拳，拳略高于肩，拳心朝上；左拳变掌向内揉抓后握拳停于左胯前，拳心朝下。两眼平视（图7)。



图7

技击要领：对方左进步冲左拳，我步法由马步略后移成虚步，用右手抓托对方左肘关节，左手揉抓对方左手腕，借势

用力后拉，使其失去重心前跌，俗称“牵牛过栏”。此动作防攻须连贯，宜用柔劲，左右均可。

七、虚步右撩拳（摔二门拳）

1.重心略前移。同时左拳变掌从右臂下前伸，掌心朝后；右拳屈肘略收。两眼平视（图8①）。

2.上动不停。右拳内翻向下向前向上撩击，拳眼向下，拳心朝右。两眼平视(图8②）。

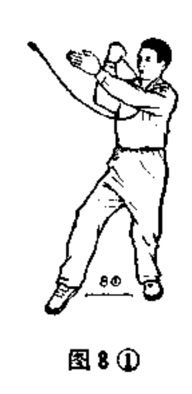


图8①



图8②

技击要领：此动作为暗手，防用左掌前伸挡对方前攻手；攻用右拳翻肘拳撩对方下颌处。

八、提膝抄掌（醉罗汉）

右脚向北退步，左腿提膝，右腿略屈。同时上体后仰，左掌向下向右向上向左抄掌，停于左腰前，掌心朝上；右拳收握于腰间，拳心朝上。两眼平视（图9）。

技击要领：对方进左脚冲右掌，我退右脚，左抄掌压住对方右臂。身体后仰意在缓解对方冲拳势，并立即可用右拳攻对方。要求抄掌要快，借助腰力。





图9

九、双弓步左搂右冲拳（罗汉撞钟）

1.左脚前落成双弓步。同时左掌前伸向右搂抓成拳，拳心朝下；右臂内旋，使拳心朝左。两眼平视（图10①）。

2.上动不停。右拳前冲，同肩高，拳心朝左；左拳收于右腋下，拳心朝下。两眼平视（图10②）。

技击要领：防可用左手搂抓对方前手腕；攻可用右拳击



图10①



图10②

对方脸部、胸部。

一〇、双弓步连环下切掌（斩手拔剑）

1.右脚上步成双弓步，重心略低。同时左拳变掌，使小指一侧朝前下方下切；右拳变掌收于胸前，掌心朝后。眼视左掌（图11①）。

2.上动不停。右掌从左掌前下切，小指一侧朝前下；右掌略上提，两掌心均朝后。眼视右掌（图11②）。

3.上动不停，重心略高。同时两手握拳上提至右腰前。两眼平视（图11③）。



图11①　　图11②　　图11③

技击要领：攻用连环二掌猛切对方下腹部，并立即用双掌提抓对方手腕来防挡对方手上的攻击。动作要连贯快速，提抓要借助脚的蹬力。

一一、马步双砸拳（两鼓槌）

1.右脚蹬地，左脚向左后跨步，右脚随之后收面朝东南，两腿略屈。同时两拳变掌，两臂在腹前交叉，右手在前，两掌心朝后。两眼平视（图12①）。

2.上动不停。两腿屈膝半蹲成马步。同时两臂外旋，两

掌变拳外分下砸，两拳心朝上。眼看右拳（图12②）。



图12①



图12②

一二、虚步揉抓手（牵牛过栏）

动作与“六、虚步揉抓手”相同（图13）。



图13

一三、双弓步单指掌（尉迟拿鞭）

1．重心略前移。同时左拳变掌从右臂下前伸，掌心朝后；右拳屈肘略朝后收。两眼平视（图14①）。

2．右脚进步，左脚跟步成双弓步。右手内翻伸直食指向下向前击出，掌心朝右，左掌按于右肘



图14①



图14②

内侧，掌心朝右。两眼平视（图14②）。

技击要领：防用左手前上插挡对方前锋手；攻用右手单指借进步之势插对方腹部。左右动作需连贯。

一四、双弓步右翻掌（翻手）

右臂退肘外旋，右手成掌外翻，掌心朝上；左掌指尖对右腕内侧，掌心朝下。眼视右掌（图15）。

技击要领：右掌翻压对方前锋手，既防又攻。退肘翻掌要快，用爆发力。

一五、双弓步右推插掌（右劈抖）

右脚进步，左脚跟步成双弓步。同时右掌前插，掌心朝上；左掌前推，掌心朝前。眼看右掌（图16）。

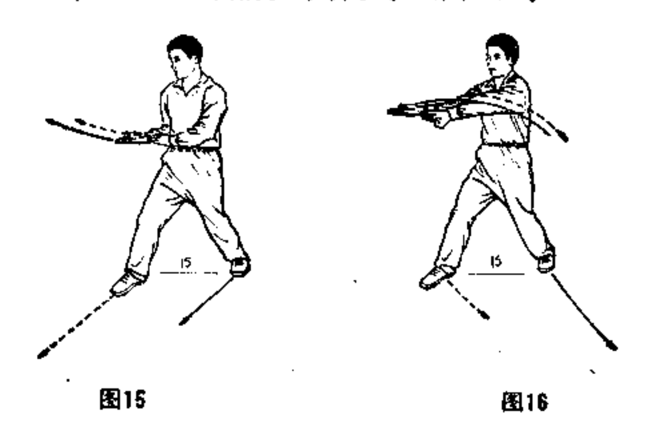


图15　　图16

技击要领：防用左掌推对方手臂；攻用右掌插对方胸腹部，二臂略直时带振抖劲。

一六、双弓步左推插掌（左劈抖）

1.左脚向东南进步，右脚跟步成双弓步。同时左臂外旋退肘翻掌，掌心朝上；右掌屈肘内翻，掌指尖对左腕内侧，

掌心朝下。眼看左掌（图17①）。

2.左脚进步，右脚跟步成双弓步。同时左掌前插，掌心朝上；右掌前推，掌心朝前。眼看左掌（图17②）。

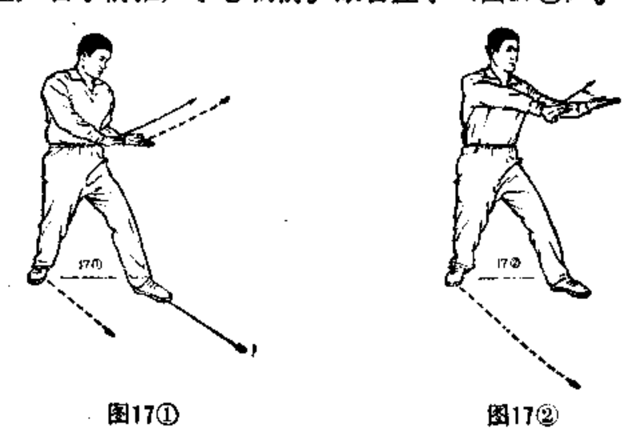


图17①　　图17②

技击要领：防用右掌推对方手臂；攻用左掌插对方胸腹部。二臂略直时带振抖劲。防攻动作须连贯。

一七、马步右撞臂（横断）

右脚上步，身体左转面朝东屈膝半蹲成马步。同时右掌





图18

变拳，右臂外旋屈肘随身转前撞，拳同口高，拳心朝内；左掌收握于右腕。两眼平视（图18）。

技击要领：可借左转身之势用臂挡开对方攻势手，并立即右转用右前臂撞击对方胸部。动作要连贯。

一八、双弓步顶肘（滑进）

身体右转，右脚向南进步，左脚跟步成双弓步。同时右肘紧屈，随身转右摆，向正前上方顶击；左掌仍紧握右腕。眼视右肘（图19）。

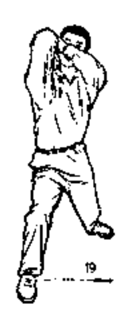
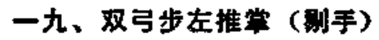




图19

技击要领：借进步之势，攻可抬肘打击对方下颌，或顶撞其胸部；防可用右前臂挡架对方前攻手。攻防动作要连贯，变化要迅速。



一九、双弓步左推掌（剔手）

左掌成横掌从肘尖前下按于胸前推出，掌心朝前。两眼平视（图20）。



图20

技击要领：用左掌下按，推开对方托抬我右肘部之手，并立即翻拳击对方脸部。动作需迅速连贯。

二〇、双弓步三叉掌（连三叉）

1.右肘下落，臂内旋，使手心朝下，撑开右手虎口，伸直拇、食指朝正前叉出，掌高等肩，虎口朝前。同时左手虎口撑开，伸直拇、食指，屈紧其余三指收于右胸前，掌心朝下。两眼平视（图21①）。

2.右掌型不变，退肘收于右胸前；同时左掌前叉，虎口朝前，掌高同肩。两眼平视（图21②）。

3.左掌型不变，退肘收于右胸前；同时右掌前叉，虎口朝前，掌高同肩。两眼平视（图21③）。

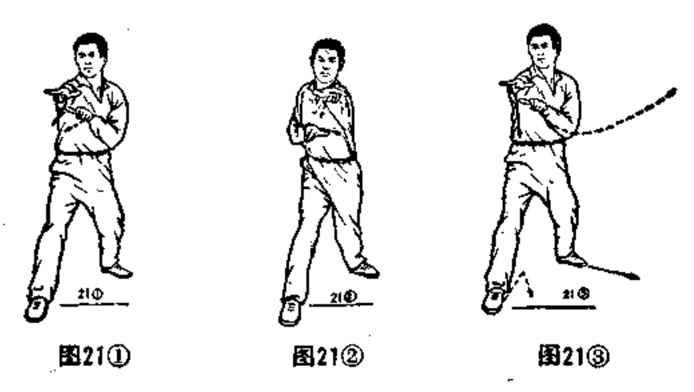


图21①　　图21②　　图21③

技击要领：防能架开对方拳掌；攻能叉喉、锁喉。意卡捏对方颈动脉和无名动脉。故在实用时，如触及敌颈部，应略屈拇指、食指，用力卡捏。动作要求连贯快速。

二一、双弓步左搂右冲拳（左边锤）

1.右脚略抬，内扣落步，身体左转，左脚朝东进步，面朝正东成双弓步。同时左手成掌，向下向左向内向前搂抓成拳，拳同肩高，拳心向下；左手成拳收于腰间，拳心朝右。两眼平视（图22①）。

2.右拳前冲同肩高，拳心朝右；同时左拳收于右大臂内侧，拳心朝右。两眼平视（图22②）。

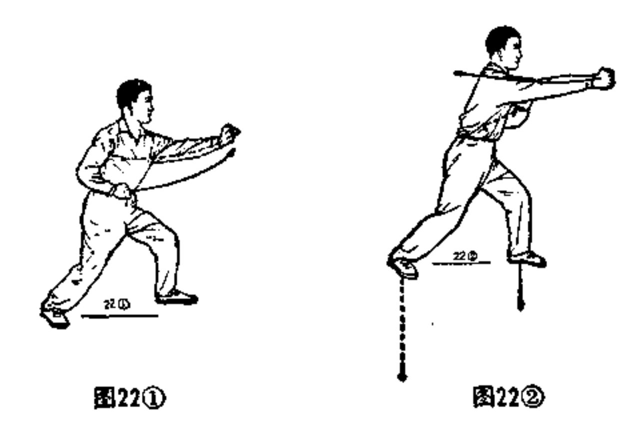


图22①　　图22②

技击要领：脚步变换方向朝左搂抓对前锋手，并立即冲右拳攻对方胸部。要求活腰变步，带有柔劲。冲拳发刚劲。

二二、双弓步左推右拨掌（提手）

身体右转，右脚朝南进步，左脚随之跟步，面朝南成双弓步。同时右拳变掌，随身转、屈肘右摆上提至右耳侧，掌心朝左；左拳变掌横掌从胸前推出，掌心朝前。两眼平视（图23）。

技击要领：借转身进步之势，右手分拨对方之拳，左掌推其胸部。要求进步重心不浮。

二三、双弓步右劈掌（劈手）

右脚进步，左脚随之跟步成双弓步。右掌向前下劈，掌同肩高，掌心朝左；左掌收于右肘内侧，掌心朝右。两眼平视（图24）。

技击要领：防时左手可格开或挡架对方正面攻来拳掌；攻时用右手劈对方脸部。要求重心不浮。



图23



图24

二四、提膝托手马步架插掌（下半山）

1.右腿提膝。同时右臂外旋，右掌上托，掌同头顶高，掌心朝上，左臂外旋，左掌下落于左胯前，掌心斜朝前上。两眼平视（图25①）。

2.左掌上托同头顶高，掌心朝上；同时右掌退肘下落于

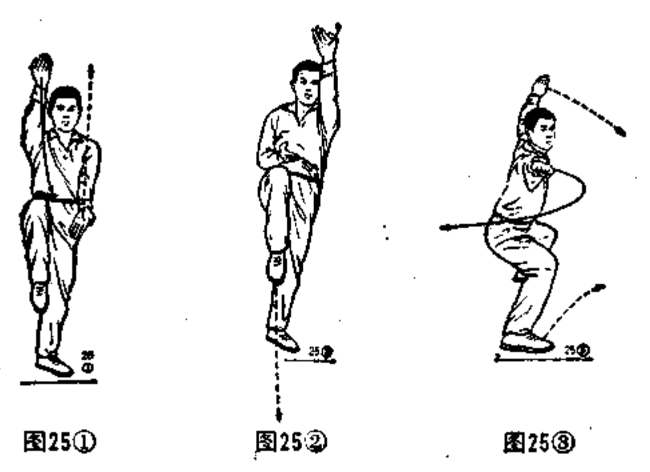


图25①　图25②　图25③

右腰前，掌心朝上。两眼平视（图25②）。

3.右脚前落，身体左转朝东，两腿屈膝成马步。同时左臂内旋向左上举，成横掌屈架于头顶左上方，掌心向上；右掌向正东插出。掌高同肩，掌心朝下。眼向右看（图25③）。

技击要领：防时两手依次抬托对方肘部，继以左架其臂掌或拉其手腕；攻时用右掌插对方胸部。右腿提膝为防，落步为攻，步要落在对方两腿之间。

二五、勾踢双弓步右砍掌（绊脚砍掌）

1.右脚朝左前提勾。同时身体右转，右掌向左向下向后划一小弧；左掌落按于身前，两臂略弧屈，两手均成横掌。左掌高同头顶，掌心朝前；右掌及胯高，掌心朝后。眼视正南（图26①）。

2.右脚朝右后踩落步，面东成双弓步。同时右臂外旋由后向前砍掌，掌达头高，掌心朝上；左臂略外旋，左掌虎口撑开托按于右肘内侧。两眼平视（图26②）。

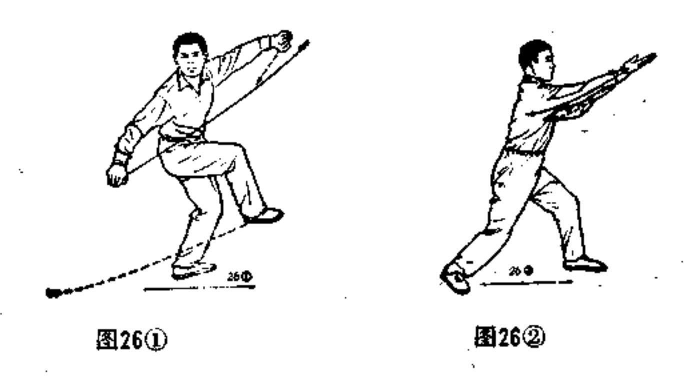


图26①　　图26②

技击要领：攻时用右脚绊勾对方前脚；防时用右手分拨对方进拳，再攻用右脚后踩绊其脚，右掌砍其颈部。左腿略

屈，始终注意控制身体重心。

二六、双弓步右拦掌（搭手）

身体右转，重心略左移。同时右臂内旋，使掌心朝下，右掌随身体右转屈肘右摆；左臂内旋，左掌靠于右肘内侧，掌心朝下。眼视正南（图27）。

技击要领：防时借转身之势用右手拦挡对方手臂，紧接着用右掌插其胸喉部。动作要迅速连贯。

二七、右踢腿（日月脚）

右脚屈膝后朝正南弹击，高可过肩，力达脚尖；左腿略屈膝。两眼平视（图28）。



图27



图28

技击要领：攻时左腿控制重心，右脚弹击对方下颌，低可击对方腹胸部；防时用两手格挡对方正面攻来的拳掌。注意上身不要后仰。

二八、转身跃步双弓步双推掌（推门手）

1.右脚后落，身体右后转，右脚蹬地跳起，左脚前跃。两掌随转身朝左上摆起，腾空时右掌成横掌屈架于头部前上

方，左掌成竖掌摆到左侧后，掌同肩高，掌心朝后。眼向后看（图29①）。

2.左脚落步，右脚随之向前落步，面北成双弓步。同时两掌收落于腰间后收成竖掌向胸前推出，掌达肩高，掌心朝前。两眼平视（图29②）。

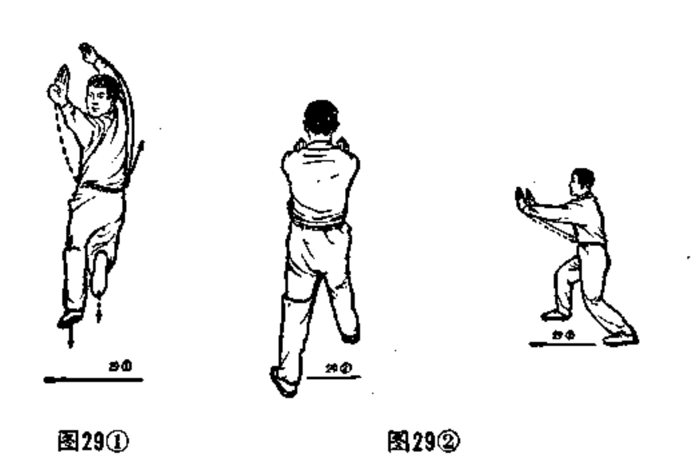


图29①　　图29②

技击要领：用转身跃步避躲对方正面扫脚，落步发力突然推击二掌，意攻北面来人胸腹。

二九、双弓步打肘弹拳（反转打镖）

1.右肘屈紧，身体左转，由右往左胸前打肘。右掌变拳，拳心朝右；左掌退肘，收按于右拳面。眼视正北（图30①）。

2.右拳翻肘朝前上弹击，拳心朝后，拳高同眼；左掌护按于右前臂内侧。眼视正北（图30②）。

技击要领：打肘似欲击对方胸腹部，实是弹拳攻其脸部。要求由腿发力，腰力助之。手上动作迅疾，带有振劲。防可用右前臂挡架对方拳掌。




图30①




图30②

三〇、双弓步搂手双插指（白蛇吐舌）

1.右脚略抬里扣落步，身体左后转，左脚略抬外展落步，面向南成双弓步。同时左掌随身转左摆后向左搂抓，掌心朝前；右拳收握于腰间，拳心朝上。眼视正南（图31①）。

2.右臂内旋，伸直食、中指，屈紧其余三指，成二指掌前插，掌同眼高，掌心朝下；左手握拳收于右大臂下。拳心朝下。眼视右掌（图31②）。

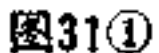



图31①

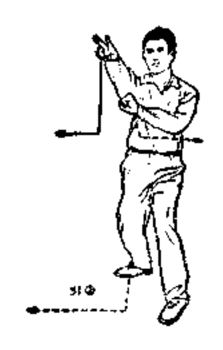


图31②

技击要领：防时转身搂抓对方前锋手；攻时用右手二指插其眼。要求变步转身要快，插指突然。



图32

三一、马步双抖掌（险拦掌）

右脚前收，向右侧出一大步，两腿屈膝半蹲成马步。同时两手均成掌，两臂外旋使掌心均朝上，两前臂于胸前向两侧平摆振抖。两眼平视（图32）。

技击要领：攻时用右脚靠踩对方前脚后跟，借向右侧步惯力，发劲打二掌，击对方后腰肾部位。

三二、丁步左拦右插掌（狮子抱球）

1.左脚略向左后退步，右脚收点于左脚内侧成丁步。同时右臂内旋，右掌上提高过头，掌心朝下；左臂内旋，左掌下按于左胯旁，掌心朝下。两眼平视（图33①）。

2.左肘上提里屈，左掌内勾，掌心朝下；同时右掌朝前下方下插，掌心朝上，两掌略成抱球状。两眼平视（图33②）。


图33①

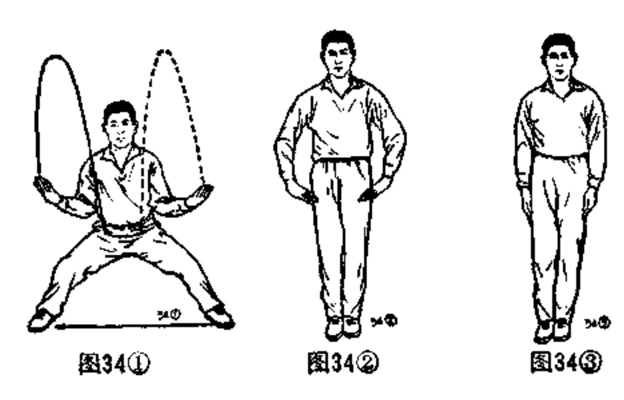

图33②

技击要领：对方进步意插我两腿间，我防时退丁步以避其锋，左手勾拦其左臂；攻时用右掌插对方腹部。防攻动作须连贯迅速。

收式

1.右脚向右侧出一步，两脚开立，两腿略屈。同时右臂外旋，左掌外分，右掌略上抬外分，两前臂于两腰侧前平行于地面，两掌心均朝上。两眼平视（图34①）。

2.左脚收，靠右脚直立成并步。同时两掌上顶，至头上


图34① 图34② 图34③

时翻掌向内向下从胸前下按至两胯旁，两臂略弧屈，掌心均朝下。两眼平视（图34②）。

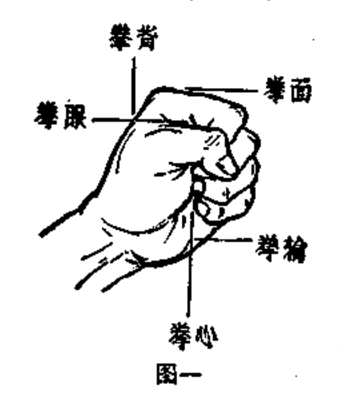
3.两脚并步站立。两手五指并拢，直臂贴靠两腿外侧（图34③）。

四十六式
少林梅花拳

基本手型

1.拳：四指并拢卷握，拇指紧扣食指和中指的第二指节（图一）。

2.单珠拳：俗称合凤眼、灵芝拳、单鞭珠、单扣枣拳。食指第一节指骨结环凸出拳面外，其余四指紧握，拇指指头压紧食指的第三节指骨，无名指与小指低于拳面，四指略成梯



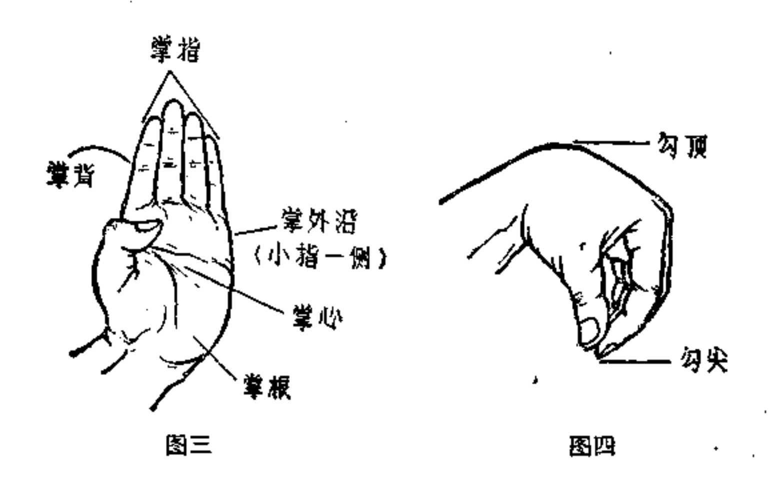
图一


图二

形（图二）。

3.掌：四指并拢伸直，拇指弯曲紧扣虎口处（图三）。

4.勾：五指第一指节捏拢，屈腕（图四）。



图三　　　　　　图四

基 本 步 型

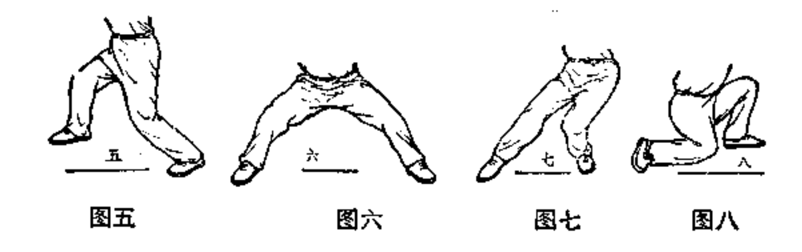
1.双弓步：两脚前后开立。两脚前后距离约等于身高的一半，前脚的延长线与后脚间隔十至二十公分。两腿均屈膝半蹲。前脚尖微内扣，小腿垂直于地面；后脚尖里扣45°。上体微前倾。两眼向前平视（图五）。

2.马步：两脚左右开立(间距约为本人脚长三倍)。脚尖正对前方，屈膝半蹲，膝部不超过脚尖；大腿水平，全脚掌着地，身体重心落于两腿之间。头正身直（图六）。

3.虚步：两脚前后开立。右（左）脚外展45度，屈膝半蹲；左（右）脚脚跟离地，脚面翻平，脚尖微内扣，虚点地面，膝微屈，重心落于后腿上。左脚在前为左虚步；右脚在

前为右虚步（图七）。

4.单跪步：俗称单蝙蝠步。一腿屈膝深蹲，另一腿大腿膝盖跪地，跪地腿的小腿内侧靠近下蹲之脚，并贴于地面（图八）。



图五　图六　图七　图八

动 作 名 称

预备式

一、虚步推掌

（抱印）

二、马步抖切掌

（阴拦掌）

三、双弓步双砸拳

（双拳撞门）

四、双弓步右捺肘

（出基手）

五、双弓步连环拳

（连四拳）

六、左转双弓步左捺拳

（转身靠基）

七、双弓步连环拳

（连四拳）

八、左转双弓步左捺拳

（转身靠基）

九、双弓步连环拳

（连四拳）

一〇、左转双弓步左捺拳

（转身靠基）

一一、双弓步连环拳

（连四拳）

一二、双弓步双推掌

（推山掌）

一三、盖步上步双推掌

（压推华山）

一四、提膝分手双弓步双推掌

（推门掌）

一五、上步揉臂双弓步双抖拳

（螳螂手）

一六、转身左格拳

（罗汉转身）

一七、上步揉臂双弓步双抖拳

（螳螂手）

一八、盖跳步马步双打掌

（扇两掌）

一九、双弓步打肘弹拳

（反转打锤）

二〇、盖跳步马步双打掌

（扇两掌）

二一、双弓步打肘弹拳

（反转打锤）

二二、左虚步双击拳

（猴抢桃）

二三、右虚步双击拳

（猴抢桃）

二四、跳单跪步右下甩拳

（龙摔尾）

二五、双弓步双提撩拳

（双虎出山）

二六、双弓步双提撩拳

（双虎出山）

二七、双弓步双弹拳

（开弓）

二八、双弓步右劈拳

（劈山拳）

二九、左侧蹬腿

（犬弹腿）

三〇、跳步虚步左揉勾手

（猴提桃）

三一、双弓步格冲拳

（当心锤）

三二、双弓步左砸拳

（砍柴手）

三三、双弓步格掏拳

（顺风拳）

三四、左右掏手双弓步右冲拳

（黑虎抢心拳）

三五、右蹬腿

（霸王腿）

三六、跳步双弓步双分掌

（鸟分翅）

三七、右蹬腿

（蹬门腿）

三八、双弓步右格左推拳

（挡门手）

三九、踢腿劈拳

（千斤腿）

四〇、双弓步右抖撩拳

（霸王手）

四一、双弓步左冲拳

（门面拳）

四二、双弓步左砸拳

（砍柴手）

四三、左格右掏拳

（顺风拳）

四四、分掌左蹬腿

动 作 说 明

预备式

面朝南成立正姿势，两脚并拢（图1）。



图1

一、虚步推拳（抱印）

1.左脚向左侧出一大步，重心左移，屈膝半蹲，右腿仆直成横裆步。同时，两手屈肘上提至右腰侧，左手成竖掌，掌心朝右；右手成拳，拳心朝上，小指一侧紧贴左掌心偏拇指处。两眼平视（图2①）。

2.上动不停。右脚向内收回，前点成右虚步。左掌与右拳仍紧贴着从胸前正中半推出，左掌心仍朝右，掌指高平下颌；右掌心朝内，小指一侧仍紧贴于左掌心偏拇指处。两眼平视（图2②）。



图2①



图2②

技击要领：此动为"请拳"动作。

二、马步抖切掌（阴拦掌）

1.右脚收回向右侧出一大步，两脚左右开立，两膝略屈。同时两手成掌，掌心朝上。两前臂在胸前平行于地面用抖劲向两侧摆抖。两眼平视（图3①）。

2.两腿屈膝半蹲成马步。同时两臂内旋，两掌里靠，使小指一侧朝下，掌心朝后向裆下猛切。两眼平视（图3②）。

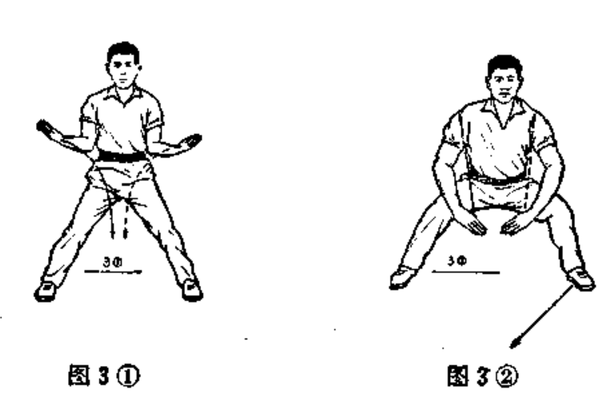


图3①　　图3②

技击要领：借右脚侧步之惯性抖臂发力，防可挑开对方正面攻来的拳掌；攻可用双掌直插对方胸肋处。若对方起脚正面踢来，我立即用双掌下切。

三、双弓步双砸拳（双拳擂门）

左脚进步成双弓步。同时两掌变拳向上向前翻抖击，拳心均朝后，高约同肩，两肘略屈。两眼平视（图4）。

技击要领：防时两掌向上挡架对方正面攻来拳掌；攻时两掌变拳砸其胸部。以腰助力，手臂带有振劲。两拳前砸略直，随之略收肩收肘。

四、双弓步右挌肘（出基手）

右脚前上一步成双弓步。同时右拳向左下划弧再向前上右挌，拳同胸高，拳心朝上；左臂内旋向右下压，停于右肘内侧，拳心朝下。两眼平视（图5）。



图4



图5

技击要领：用右拳挌开对方手臂，左手下压以防对方腹前进拳，并立即用左拳反击对方胸腹部。右挌要以腰助力。

五、双弓步连环拳（连四拳）

1.左拳前冲，拳略同腰高，拳心朝右；右拳收于腹前，拳心朝左。两眼平视（图6①）。

2.右拳前冲，拳略同胸高，拳心朝左；左拳收于腹前，拳心朝右。两眼平视（图6②）。

3.左拳前冲，拳略同胸高，拳心朝左；右拳收于腹前，拳心朝左。两眼平视（图6③）。

4.右拳前冲，拳略同胸高，拳心朝右；左拳收于腹前，拳心朝右。两眼平视（图6④）。

技击要领：连环四拳攻对方胸腹，冲拳略有顺肩，臂不可完全伸直。假如对方向我对攻而来，我可用前臂挡架。

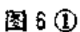



图6①



图6②



图6③



图6④



图7

六、左转双弓步左搭拳（转身靠基）

右脚略收里扣落步，身体左转90°，左脚略抬外展落步成双弓步。同时左拳随身转左上摆拳，略同胸高，拳心朝右；右拳收于腹前，拳心朝左。眼视正东（图7）。

技击要领：借转身之势左臂挡格对方前锋手，并立即出右拳反击。转身变步要快，切忌跳起。

七、双弓步连环拳（连四拳）

1.右拳前冲，拳略同胸高，拳心朝左；左拳收于腹前，拳心朝右。两眼平视（图8①）。

2.左拳前冲，拳略同胸高，拳心朝右；右拳收于腹前，拳心朝左。两眼平视（图8②）。

3.右拳前冲，拳略同胸高，拳心朝左；左拳收于腹前，拳心朝右。两眼平视（图8③）。

4.左拳前冲，拳略同胸高，拳心朝右；右拳收于腹前，拳心朝左。两眼平视（图8④）。

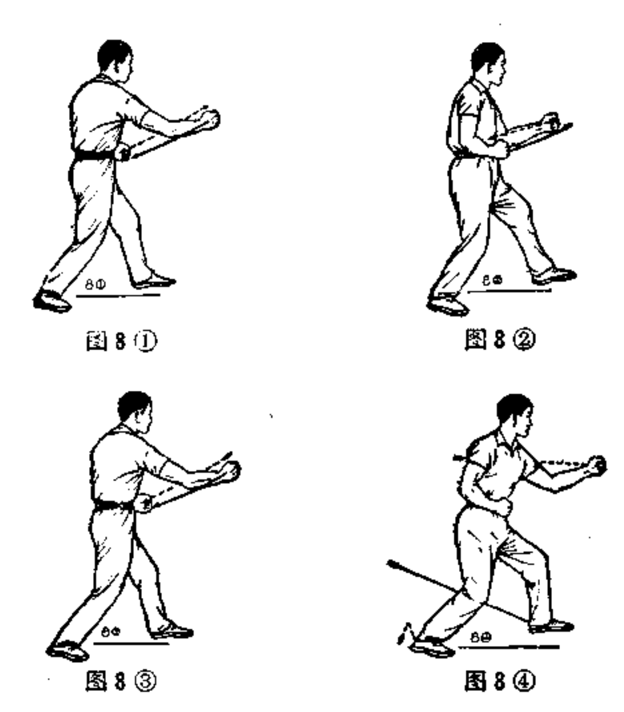


图8①　图8②

图8③　图8④

八、左转双弓步左挌拳（转身靠基）

右脚略抬，内扣落步，身体左转90°，右脚随转身朝北上步成双弓步。同时左拳随转身左平摆，拳略同胸高，拳心





图9

朝右；右拳仍在腹前，拳心朝左。眼视正北（图9）。

九、双弓步连环拳（连四拳）

动作与“七、双弓步连环拳”1—4相同（图10①—④）

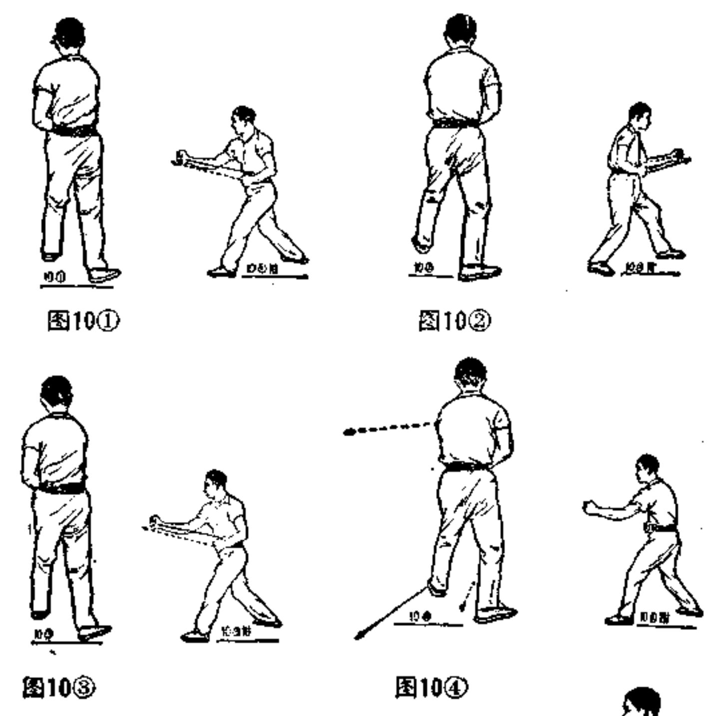


图10①　图10②

图10③　图10④

一〇、左转双弓步左搭拳(转身靠基)

动作与“八、左转双弓步左搭拳”同。唯面朝正西（图11）。

一一、双弓步连环拳（连四拳）

以下面均朝正西，动作与“七、双弓步连环拳”1—4相同（图12①—④）。



图11

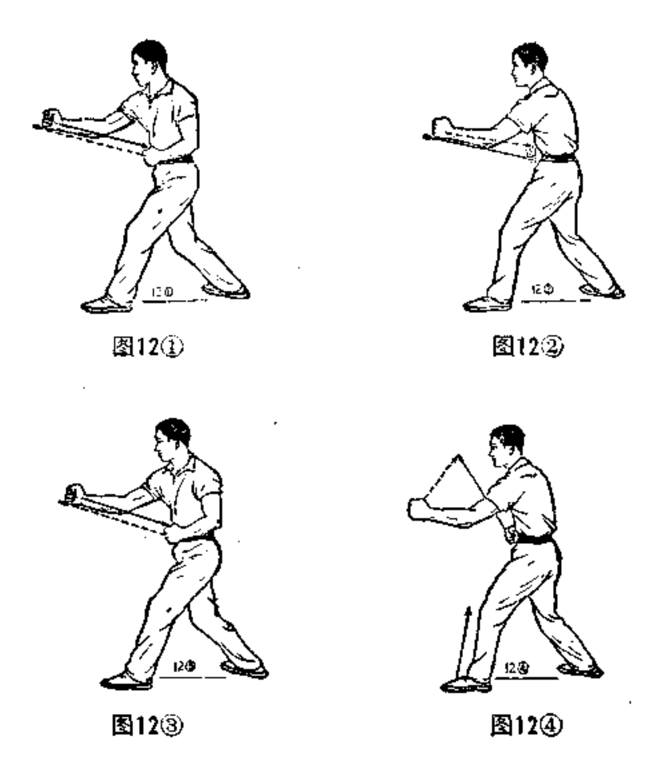


图12①　图12②

图12③　图12④

一二、双弓步双推掌（推山掌）

1.左腿屈膝前提，右腿略直，同时两拳变掌相贴，右掌在上，左掌在下，两臂弧屈由身前向上提起，右肘高及头顶，左肘高同胸，两掌心朝下。眼视西南（图13①）。

2.左脚朝东南落步，身体左转成双弓步。同时两臂仍弧屈，两掌随身转向下向左前上方推出，左肘高及头顶，右肘高同胸，两掌尖相对，掌心均朝左前。眼视东南（图13②）。

技击要领：提膝避开对方扫腿，落步前推两掌击对方心窝。



图13①



图13②

一三、盖步上步双推掌（压推华山）

1.右脚朝东南盖步，左脚也朝东南进一步，两腿屈膝半蹲。同时两掌变拳相靠下落于腹前，两臂弧屈，拳心均朝下。眼视东南（图14①）。

2.两脚成双弓步。两拳变掌朝左前上方推出，左肘高同头顶，右肘高同胸，两指尖相对，掌心均朝左前。眼视东南（图14②）。

技击要领：推压对方身体，对方退步我跟步粘住，推其心窝。宜发振劲。



图14①



图14②

一四、提膝分手双弓步双推掌（推门掌）

1.身体右转向西，右腿屈膝前提，左腿略直。同时使左掌心朝下，向右腋下前穿左上摆，掌心朝前下，掌高同肩，臂略屈；右肘上提略高于肩，屈臂，掌心朝前。眼视正西（图15①）。

2.右脚身前落步成双弓步。同时两掌前推，掌高同肩，掌心朝前。两眼平视（图15②）

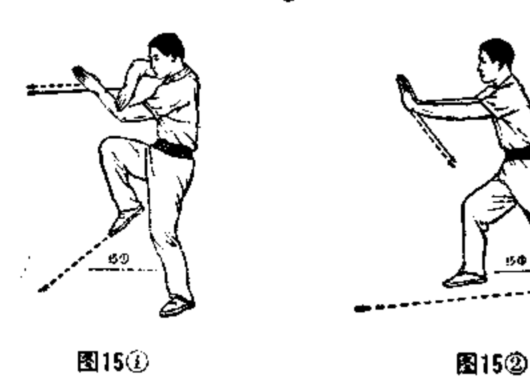


图15①　　图15②

技击要领：提膝避对方扫腿，左手分拦其推掌，继而落步双掌击推其胸腹部。要求分手要有柔劲，推掌宜发刚劲。

一五、上步揉臂双弓步双抖拳（螳螂手）

1.左脚向前上一步成双弓步。同时两掌变拳下落于腹前，两臂弧屈，两拳心朝后。眼看前下（图16①）。

2.两拳向外向前上划弧同胸高，两臂略直，两拳心左右相对。两眼平视（图16②）。

3.右脚向前上一步成双弓步。同时两拳下落于腹前，两臂弧屈，两拳心朝后。眼看前下方（图16③）。

4.两拳向外向前上划弧同肩高，两臂略直，两拳心左右

相对。两眼平视（图16④）。

5.两拳下落于腹前，两臂弧屈，两拳心朝后。眼看前下方（图16⑤）。

6.两拳向前上抖打，拳高过肩，两拳心左右相对。两眼平视（图16⑥）。

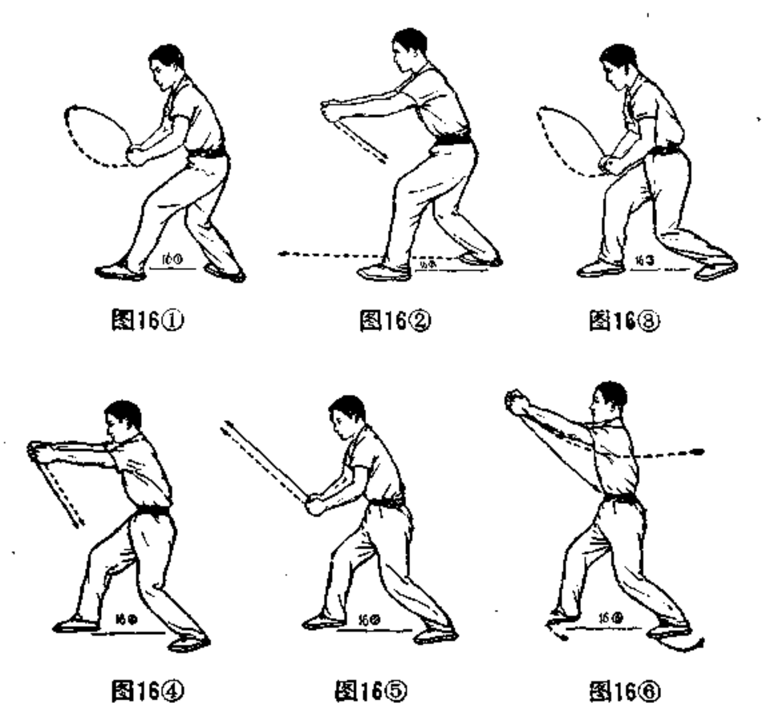


图16①　图16②　图16③

图16④　图16⑤　图16⑥

技击要领：防时进步揉开其手臂，双拳抖打对方脉动脉。

一六、转身左搭拳（罗汉转身）

右脚内扣，左脚外展，身体左转面朝东南成双弓步。同

时左拳随转身左搭，拳高同胸，拳心朝上；右拳收落于腹前，拳心朝上。眼视东南（图17）。

图17

技击要领：防时借转身之势搭挡对方的进拳。要求变步转身要迅疾。右拳前冲即可攻。

一七、上步揉臂双弓步双抖拳（螳螂手）

1.右脚朝东南上一步成双弓步。同时两拳下落于腹前，两臂弧屈，两拳心朝后。眼看前下（图18①）。

2.两拳向外向前上划弧同胸高，两臂略直，两拳心左右相对。两眼平视（图18②）。

3.左脚向前上一步成双弓步。同时两拳下落于腹前，两臂弧屈，两拳心朝后。眼看前下方（图18③）。

4.两拳向外向前上划弧同肩高，两臂略直，两拳心左右相对。两眼平视（图18④）。

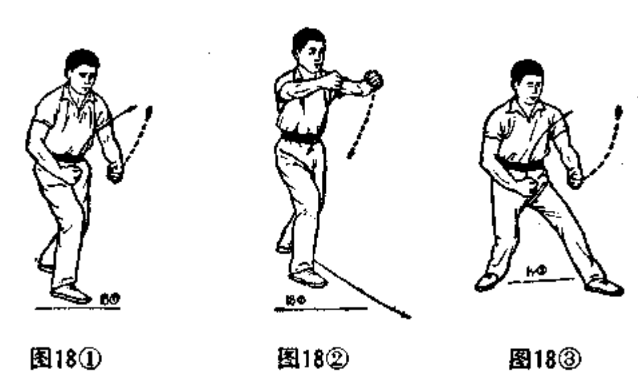


图18①　　图18②　　图18③

5.两拳下落于腹前，两臂弧屈，两拳心朝上。眼看前下方（图18⑤）。

6.两拳向前上抖打，拳高于肩，两拳心左右相对。两眼平视（图18⑥）。

一八、盖跳步马步双打掌（扇两掌）

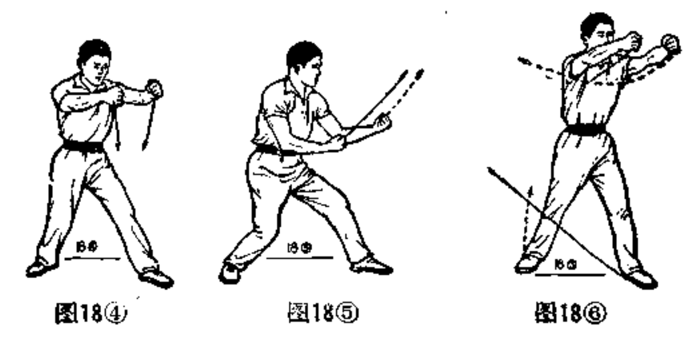


图18④　　图18⑤　　图18⑥

1.左脚向西北摆起，右脚蹬地右后跳起，身体右转。腾空时两臂屈肘于体前交叉，左手在上，右手在下，两掌心均朝下。眼视正南（图19①）。

2.左脚落步，右脚朝西北侧出一大步，身体朝西南，两腿屈膝半蹲成马步。同时两掌掌心朝内向西侧打出，两肘略

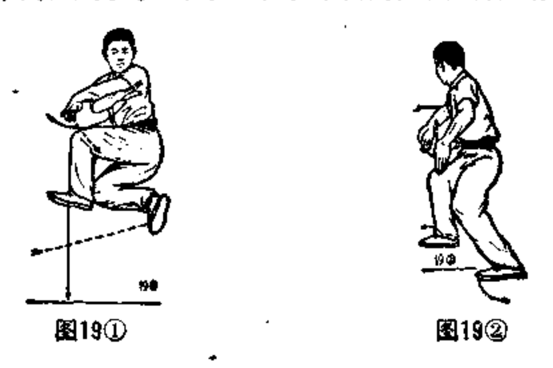


图19①　　图19②

屈，两掌心左右相对。眼视西北（图19②）。

技击要领：防时跳避对方扫脚，掌分其进拳，落步双打掌击对方小腹部。

一九、双弓步打肘弹拳（反转打锤）

1.左脚尖外展，右脚跟外碾，身体左转，面朝南成双弓步。同时右肘屈紧，由右往左胸前打肘。右掌变拳，拳心朝右；左掌收按于右前臂面上。眼视正南（图20①）。

2.右拳翻肘朝前上弹击，拳心斜朝后上，拳及眼高；左掌托按于右肘下。两眼平视（图20②）。



图20①



图20②

技击要领：打肘似欲击对方胸腹部，实是弹拳攻其脸部；要求由腿发力，腰力助之，手上动作迅疾，带有振劲。防可用右前臂挡架对方拳掌。

二〇、盖跳步马步双打掌（扇两掌）

1.右腿屈膝前摆，身体左转。右腿在左腿前左后摆；左脚蹬地，左后跳起。腾空时两臂屈肘于体前交叉，两手均成掌，右手在上，左手在下，两掌心均朝下。眼视正南（图21①）。

2.右脚落步，左脚朝东北侧出一大步，身体朝东南，两腿屈膝半蹲成马步。同时两掌掌心朝内向两侧打击，两肘略

屈，两掌心左右相对。眼视东北（图21②）。

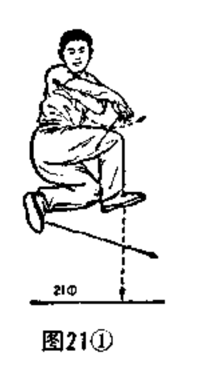


图21①



图21②

二一、双弓步打肘弹拳（反转打锤）

1.右脚尖外展，左脚跟外碾，身体右转面朝南成双弓步。同时左肘屈紧，由左往右胸前打肘，左掌变拳，拳心朝左，右掌收按于左前臂面上。眼视正南（图22①）。

2.左拳翻肘朝前上弹击，拳心斜倒后上，拳高同眼；右掌托按于右肘下。两眼平视（图22②）。

二二、左虚步双击拳（猴抢桃）

右脚朝右侧出步，左脚前点，身体朝西南成左虚步。同



图22①



图22②

时两手握单珠拳由下向左上击出，身体略前探，略扭转，右拳高及头顶，拳心朝右；左拳高同下颌，拳心朝右后，眼视西南（图23）。

二三、右虚步双击拳（猴抢桃）

左脚朝左后退步，右脚收点面朝东南成右虚步。同时两手仍握单珠拳向下向左向右上击出，身体略前探，略扭转，左拳高及头顶，拳心朝左；右拳同下颌高，拳心朝左后。眼视西南（图24）。

技击要领：二二、二三两动作防时都以变步闪避对方攻势，双手下採对方拳掌后，两拳分别高击其脑门，低击下颌。身体扭转前探的目的是增加动作幅度以击打对方。

二四、跳单跪步右下甩拳（龙摔尾）

右脚蹬地朝南跳起，左脚前落步后右脚随之落步，面朝南。左腿屈膝半蹲；右腿膝内侧着地成单跪步。同时右拳向右下甩拳，拳心朝后；左拳屈肘向内勾起左格，拳心朝后。眼视正南（图25）。

技击要领：左拳格对方进拳，跳落后左脚落在对方右脚

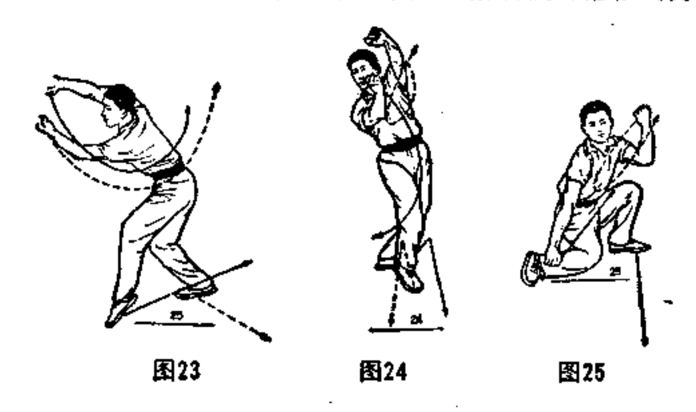


图23　图24　图25

前，右拳甩压其右膝窝处，使其重心不稳而前仆。

二五、双弓步双提撩拳（双虎出山）

左脚向前上步成双弓步。同时，左拳屈肘右下按，两拳由下斜朝上提撩，两肘略屈，左拳达肩高，拳心朝下；右拳及腹高，拳心朝上。两眼平视（图26）。

二六、双弓步双提撩拳（双虎出山）

右脚向前上步成双弓步。同时两拳左下划弧后右上提撩，两肘略屈，右拳胸高，拳心朝右；左拳腹高，拳心朝上。两眼平视（图27）。

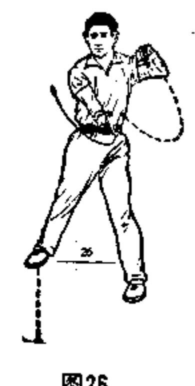


图26



图27

技击要领：二五、二六两动作均是上步提撩拳，高击对方腋下，低击其腹侧。此为连防带攻之手，上提撩可推挡对方手臂。要求以腰助力步实身稳。

二七、双弓步双弹拳（开弓）

1.左脚向前上步成弓步。同时两腕相叠，腹前交叉，两拳心均朝后。两眼平视（图28①）。

2.重心略后移，身体略右转。同时两拳分别向上向前后

弹出，左臂略屈，拳高达肩，拳心朝上；右臂屈，拳高达头顶，拳心朝前。眼视正南（图28②）。



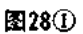


图28①



图28②

技击要领：防时用两拳上挡弹开对方拳臂，宜发振劲。并立即可用拳掌攻击对方胸、脸部。

二八、双弓步右劈拳（劈山拳）

重心略前移，身体略左转。右拳前劈，高同眼，拳心朝左；左拳屈肘收按于右大臂内侧，拳心朝右。两眼平视（图29）。

技击要领：攻时右拳前劈对方头部，防时用左手右拦挡其手臂。以腰助力，步实身稳。

图29

二九、左侧蹬腿（犬弹腿）



图30

身体右转，朝右侧倒体。右脚尖略外展，右腿支持，腿略屈，侧抬左腿朝南蹬击，略屈膝。同时右臂屈肘，右拳高及头顶，拳心朝后；左拳下摆同胯高，拳心朝后。眼看左腿（图30）。

技击要领：右侧倒体，抬左脚蹬对方腹部。

三〇、跳步虚步左搂勾手（猴捏桃）

1.右脚蹬地跳起，左脚朝西北跃步。腾空时两手腹前交叉，两臂屈肘，右手在下，左手在上，两掌心均朝下。眼看正南（图31①）。

2.左脚落步，随之右脚朝西北进步，左掌变拳上提，屈肘，拳心朝后；右掌变拳收在左腋下，拳心朝下。眼视正西（图31②）。

3.身体左后转，左脚收点成左虚步。同时左拳变勾手随转身向左下勾带，停于左腰前，左肘略屈；勾尖朝下；右拳收于腹前，拳心朝后。眼视东南（图31③）。

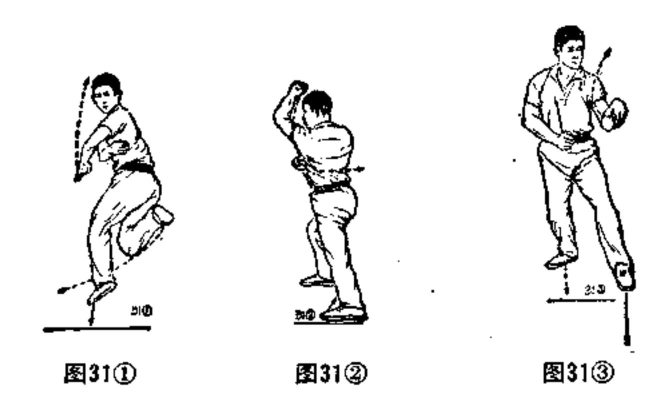


图31①　　图31②　　图31③

技击要领：对方进步冲拳凶猛，我跳避其势，落步后借转身势以腰助力，用左手勾带开其手臂。

三一、双弓步挌冲拳（当心锤）

左脚朝南进步，右脚随之跟步成双弓步。左手握拳朝左上挑挌，屈肘，拳高同眼，拳心朝后；右拳前冲，同胸高，

拳心朝左。眼视正南（图32）。

技击要领：防用左手挑格对方拳掌；攻以右拳击其胸部。

三二、双弓步左砸拳（砍柴手）

身体右转90° 成双弓步。左拳随身转朝右下方下砸，肘略屈，拳心朝上；右拳收于右腰侧，拳心朝上。眼视左拳（图33）。

技击要领：攻时用左拳砸对方手臂，要求借转身之势以腰助力。若对方正面进拳时可用左前臂上格挡开。

三三、双弓步格掏拳（顺风拳）

左脚朝北退步，身体左转面向东成双弓步。同时，左拳左上挑格，屈肘，拳高同眼，拳心朝右；右拳由下往上勾击，略屈肘，拳心朝上。眼视正东（图34）。

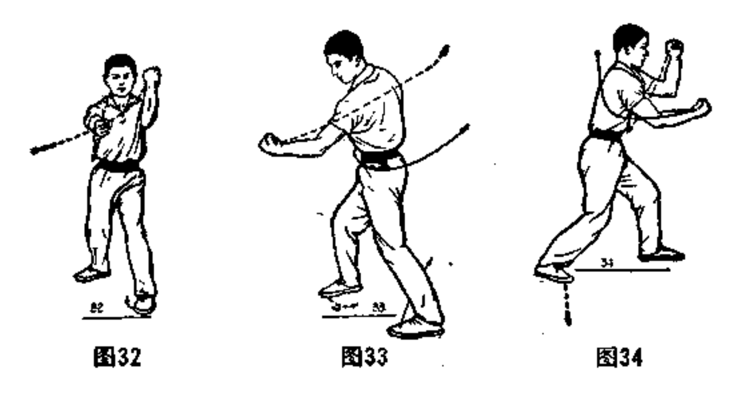


图32　　图33　　图34

技击要领：防以左拳格对方手臂，攻用右拳勾打其腹部。要求退步转身重心不浮，步实身稳，以腰助力。

三四、左右掏手双弓步右冲拳（黑虎抢心拳）

1.右脚朝南进步，身体右转，面南成双弓步。同时右拳由下上挑，高达头顶，拳心朝后；左拳下落于腹前，拳心朝

上。眼视正南（图35①）。

2.左拳由下上挑，高达头顶，拳心朝后；右拳下砸，止于腹前，拳心朝上。两眼平视（图35②）。

3.右臂内旋前冲拳，拳略高于肩，拳心朝下；左拳变掌贴按于右肘内侧。两眼平视（图35③）。

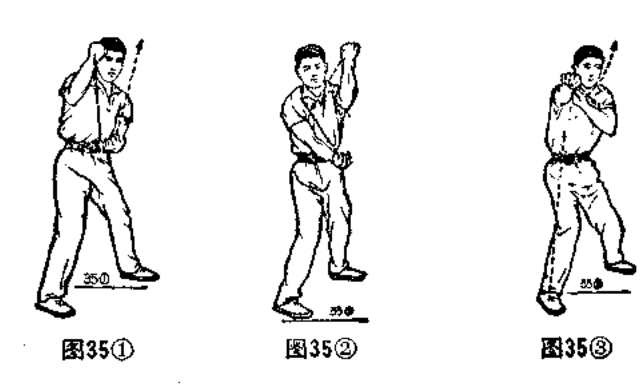


图35①　　图35②　　图35③

技击要领：左右拳分别上挑为防，意在挑开对方拳掌，继而右拳冲其脸部或胸部。动作要求连贯迅疾。

三五、右蹬腿（霸王腿）

重心移至左腿，左脚支撑腿略直，抬右脚正前蹬出，同胸高。左拳屈肘上挑同头高，拳心朝后；右拳屈肘胸前里扣，拳心朝下。两眼平视（图36）。

图36

技击要领：右脚蹬其胸腹部。

三六、跳步双弓步双分掌（鸟分翅）

1.左脚蹬地跳起，右脚朝东北跃步，腾空时两手均成掌胸前交叉，右手在上，左手在下，两掌心均朝下。眼看正南

（图37①）。

2.右脚落步，身体右转，左脚朝东侧出一大步，面南成双弓步。同时两掌随身转朝两侧分开均屈时扣腕，两掌距离略宽于肩，掌心均朝下。眼视正南（图37②）。

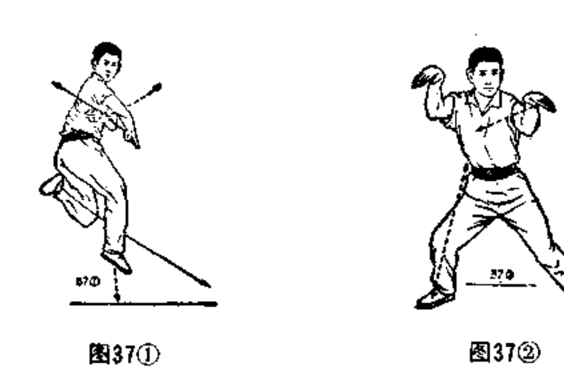


图37①　　图37②

技击要领：跳退步避对方扫腿，落步时分开两掌搭住其两臂，以利下动起脚踢之。

三七、右蹬腿（蹬门腿）

重心移至左脚，左脚支撑，腿略屈，抬右脚朝正前方蹬出，同胯高。右掌不变；左掌收于右胸前。两眼平视（图38）。

技击要领：右脚蹬对方裆部。

三八、双弓步右搭左推拳（挡门手）

右脚朝西南落步，面朝西南成双弓步。同时右掌变拳右上搭，屈肘，拳高达头顶，拳心朝后；左掌变拳，竖腕拳心朝前，拳朝正前推击，拳略高于肩。眼视正南（图39）。

技击要领：防以右拳搭开对方前锋手臂，攻用左拳推击其心窝。动作需迅速连贯。

三九、踢腿劈拳（千斤腿）

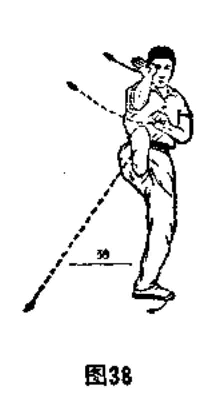


图38

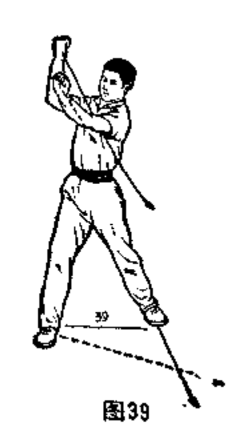


图39

左脚朝东南进步，右脚顺势脚尖勾起朝东南前踢。同时右拳朝左下方下劈，拳同胯高，拳心朝上；左拳收于胸前，拳心斜朝右后。眼视右前下（图40）。

技击要领：右蹬踢对方胫骨内侧，俗称千斤腿。右拳劈砸其手臂。要求动作快速迅疾。

四〇、双弓步右斜撩拳（霸王手）

右脚朝西侧出步，身体右转面西成双弓步。同时右拳由



图40



图41

下斜朝右上撩击，屈肘，拳高同眼，拳心朝后；左拳下按于胯前，拳心朝下。眼视正西（图41）。

技击要领：转身脚踩对方身后，右拳撩击其胸部使之仰跌。左拳下按以防对方起脚踢来。

四一、双弓步左冲拳（门面拳）

左拳前冲，拳同肩高，拳心朝下；右手不变。两眼平视（图42）。

技击要领：攻用左拳冲对方胸部。防可以右拳下拨对方攻来拳掌。

四二、双弓步左砸拳（砍柴手）

左拳右下砸，略屈肘，拳心朝上；右手不变。眼看左拳（图43）。

技击要领：攻用左拳下砸其手臂。假如对方来拳可以左拳向下拨开。

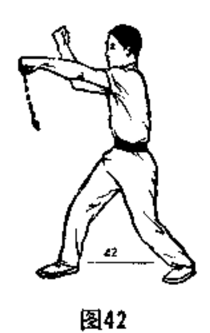


图42



图43

四三、左格右掏拳（顺风拳）

左脚尖外展，右脚尖内扣，身体左转面朝东南成双弓步。同时左拳左上格，屈肘，拳高同头，拳心朝后；右拳朝

东南前下勾击，拳高同胸，拳心朝上。眼看右拳（图44）。

技击要领：防以左拳格开对方手臂；攻用右拳勾击其腹部。

四四、分掌左蹬腿（搭手叩门腿）

右脚内收半步，略直，为支撑腿。身体略右转，抬左脚向前蹬出，高同腰。两拳变掌扣腕外分，掌心均朝下，眼视正南（图45）。

技击要领：防以两掌分开对方手臂，攻用左脚蹬其腹部。



图44



图45

四五、转身后蹬腿（老虎弹腿）

左脚向后落步，身体左后转，左腿略直为支撑脚，抬右脚后蹬，高同腰。两掌握拳收于腹前，拳心均朝下。眼向后看（图46）。

技击要领：对方右脚进步，我退左脚转身用右脚后跟蹬其胸腹部。

四六、虚步推掌（抱印）

1.右脚经由左脚前向身体左侧落步，以左脚前脚掌为支

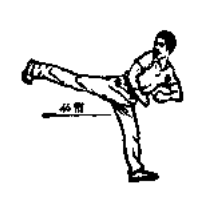



图46

点向左转体180°，重心左移，左脚屈膝半蹲，右腿伸直成横裆步。同时两臂屈肘，收至右胯侧，左手成竖掌掌心朝右，右手成拳拳心朝上，小指一侧紧靠左掌心偏拇指处。两眼平视（图47①）。

2．上动不停，右脚向内收回前点成右虚步，左掌与右拳仍紧贴着向正前方半推出，左掌心仍朝右，掌指高平下颌，右拳心朝里。两眼平视（图47②）。

技击要领：统一动作。



图47①

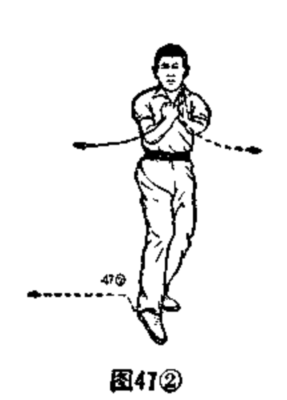


图47②

收式

1.右脚收回向右侧出一大步，两脚左右开立，两腿略屈膝。同时两手成掌，掌心朝上，两前臂在胸前平行于地面用抖劲向两侧摆抖。两眼平视（图48①）。

2.上动不停，两腿屈膝下蹲成马步。同时两臂内旋，两掌里靠使小指一侧朝下，掌心朝后向裆下猛切。两眼平视。（图48②）。

3.左脚收回与右脚靠拢成并步站立，两手直臂，五指并拢贴靠两腿外侧。两眼平视（图49）。

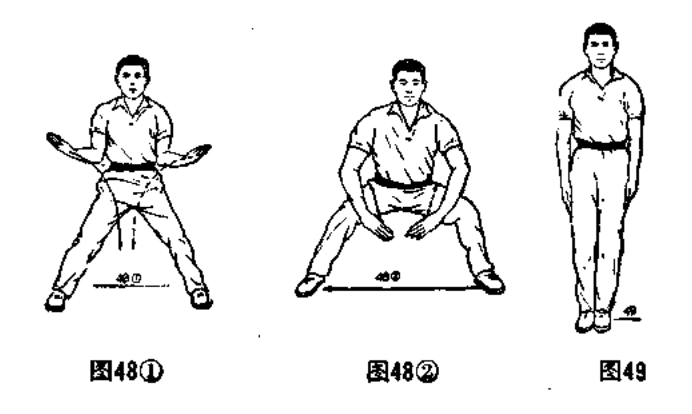


图48①　　图48②　　图49